LU K'UAN YÜ
(CHARLES LUK)

EDIZIONI
MEDITERRANEE

LO YOGA DEL TAO

ALCHIMIA E IMMORTALITÀ

圖 胎 出

Digitized by Google

Digitized by Google

Orizzonti dello spirito | 21

Collana fondata da Julius Evola

This One
ZUPO-NTQ-F996
Digitized by Google

Digitized by Google

Lu K'uan Yü (Charles Luk)

LO YOGA DEL TAO

Alchimia e immortalità

Traduzione, con introduzione e note del testo
Hsin Ming Fa Chue Ming Chih (I segreti della cultura della
Natura Essenziale e della Vita Eterna) del Maestro Taoista
Chao Pi Ch'en, nato nel 1860

EDIZIONI MEDITERRANEE - ROMA

Digitized by Google

Dello stesso Autore:

CH'AN E ZEN
BUDDHISMO PRATICO

Titolo originale dell'opera: *TAOIST YOGA*: *Alchemy and Immortality* □ Rider & Co. - London □ © Copyright Lu K'uan Yü 1970 □ © Copyright 1976 by Edizioni Mediterranee - Roma - Via Flaminia, 158 □ Traduzione di J. Evola □ Printed in Italy □ S.T.A.R. - Via Luigi Arati, 12 - Roma

Digitized by Google

INDICE

	pag.
Introduzione	9
Prefazione	17
1. Fissare lo spirito nella sua cavità originaria	27
2. Il caldaio e il fornello microcosmici	35
3. Il disgombro degli otto canali psichici	47
4. Raccolta dell'agente alchemico microcosmico esterno	53
5. Il fuoco rapido e il fuoco lento	67
6. Raccolta dell'agente alchemico microcosmico interno	89
7. Tenersi al centro per realizzare l'unità del Cielo e della Terra	95
8. Immersione dello spirito nella cavità del *tan t'ien* inferiore	107
9. La respirazione immortale o la ruota della legge che gira da se stessa	119
10. Il metodo per raccogliere la vitalità	133
11. Portare nel caldaio l'elisir d'immortalità	143
12. Preparazione dell'elisir d'immortalità	155
13. Raccolta dell'agente alchemico macrocosmico per il salto di livello finale	165

Digitized by Google

pag.
14. Formazione del feto immortale 177
15. L'egresso 189
16. Apparizione nello spazio 203
Glossario 207

Digitized by Google

Questo libro è rispettosamente dedicato
alla mia guida spirituale, la Divinità Pe Ti,
cui appartiene il dominio del Cielo Settentrionale, che mi ha utilmente diretto nella mia opera
di traduzione delle Scritture Taoiste qui presentate.

Digitized by Google

Digitized by Google

INTRODUZIONE

« Fare oro con pietre: non è insensato? »
ANTICO DETTO CINESE

Aurum igitur aurificandi unum, solum, verum principium est.
IRENEO FILALETE

*L'Alchimia cinese è, tutto sommato, maggiormente esplicita di quella europea. La ragione di ciò sta, dobbiamo ritenere, nel fatto che il suo insegnamento esoterico era (ed è) basato su un simbolismo piú immediatamente riconoscibile di quanto non accada per i processi alchemici dell'Occidente. La « veste » metallurgica che, nelle pratiche spirituali di origine arabo-alessandrina, maschera il vero obiettivo dell'*Ars Regia, *cioè il salto di livello verso un superiore stato di coscienza, è assai piú complessa di quella ricerca dell'immortalità che, sotto il velo di pratiche medico-religiose, adombrava il medesimo scopo in Cina. Per tale motivo è abbastanza facile per il lettore moderno, che sia però già esperto di questo genere di simbolismi e del loro reale significato, risalire dal senso palese degli esercizi descritti nei testi alchemici orientali alla loro traduzione sul piano « spirituale ».*

Tuttavia, se l'aspetto pratico dell'insegnamento cinese è piú esplicito (come si renderanno conto i lettori di quest'opera, peraltro abbastanza recente, tradotta e presentata da un esperto quale Charles Luk), di converso il suo retroterra culturale è piú nebuloso. I simboli che, nella coscienza orientale, traducono in immagini i concetti universali, sono abbastanza diversi da quelli cui è abituato l'uomo dell'Occidente: maggiormente complesso appare, quindi, il cammino che dall'universale deve condurre al particolare, giustificando l'essenza stessa delle esercitazioni pratiche.

L'essere, *tuttavia,* è uno: *nella difformità dei suoi simboli*

Digitized by Google

deve perciò risultare possibile riconoscere comunque, a livello delle coscienze, i principî unificatori. Partiamo quindi da concetti a noi piú familiari. L'anima (secondo quanto dicono Platone nel Timeo *e Plotino nelle* Enneadi*) è una entità « straniera sulla Terra »: esiliata dopo essere discesa da un universo posto fuori dalle categorie dello spazio e del tempo (dove il processo di « discesa » corrisponde all'allegoria ebraico-cristiana della « caduta » originata dal peccato che ne ha causato la prigionia nella carne).*

Questo processo è tuttavia reversibile. Grazie ad una « vocazione » o « chiamata », l'anima può prendere il cammino inverso, distogliendosi dal suo itinerario verso il basso. Allora si rende conto che la sua origine è al di là dello spazio e del tempo, al di là delle creature viventi e del mondo degli oggetti, al di là delle immagini e dei simboli. In tal modo, tende alla annichilazione del corporeo ed inizia ad ascendere verso la sua Origine Prima. Giamblico spiega: « Un principio inerente all'anima è che essa è superiore a tutta la Natura: attraverso di essa possiamo sollevarci al di sopra dell'ordine e dei sistemi del mondo. Quando l'anima è cosí separata da tutte le nature subordinate, muta la vita terrena per un'altra ed abbandona l'ordine inferiore delle cose per legarsi indissolubilmente con un ordine diverso ».

L'idea della rotazione — come fa notare J.E. Cirlot — è il centro di tutte le dottrine miranti alla trascendenza. Lo si trova nel simbolo medievale della ROTA (che emerge anche dalla parola Tarot, *designante il gioco di carte che è sintesi pittorica dell'insegnamento di una delle piú note scuole tradizionali); nella « Ruota delle Trasformazioni » della dottrina buddhista; nel ciclo zodiacale; nel mito dei Dioscuri; e, naturalmente, nella Grande Opera degli ermetisti.*

La summa *del mistero alchemico, il suo piú profondo segreto, sta nell'esplicazione della* coincidentia oppositorum, *che lega « ciò che è in alto » a « ciò che è in basso ». Secondo la* Tabula Smaragdina, *il triplice principio dell'analogia che mette in corrispondenza il Microcosmo col Macrocosmo è il seguente: 1) l'origine comune di entrambi i mondi; 2) l'influsso del mondo psichico su quello fisico; 3) l'influsso del mondo fisico su quello spirituale. È questa una analogia che lega non soltanto le relazioni fra* quod est superius *e* quod est inferius, *ma anche le relazioni fra i diversi fenomeni del mondo fisico. La conseguenza è che, agendo nel « laboratorio » del nostro corpo, è possibile mettere in moto*

Digitized by Google

il processo attraverso il quale all'anima è consentito dare inizio alla « grande ruota » che, al termine, conduce all'unione con il Tutto.

*In Cina, nel tredicesimo secolo, l'alchimista taoista Ko Chang-keng (noto anche come Po Yu-chuan), definí tre metodi di alchimia esoterica. Nel primo il corpo ha il ruolo dell'elemento piombo, e il cuore quello dell'elemento mercurio; la meditazione fornisce il « liquido » necessario all'*opus, *e le scintille dell'intelligenza il « fuoco » altrettanto necessario. « Con questo metodo », scrive Ko Chang-keng, « una gestazione che richiede abitualmente dieci mesi, può completarsi in un batter d'occhio ». Per l'alchimista cinese (come per il suo corrispettivo occidentale) esiste una evidente analogia tra il parto e la fabbricazione dell'Elisir di Lunga Vita o della Pietra Filosofale. Inoltre, i relativi processi di crescita possono essere accelerati, in quanto, grazie all'omologia uomo-universo, i due livelli si equivalgono, e lavorando su un determinato piano, si ottengono risultati su tutti i piani corrispondenti.*

Gli altri due metodi raccomandati da Ko Chang-keng, piú che varianti del precedente, ne rappresentano degli avanzamenti. Se nel primo metodo vigeva il parallelismo corpo-piombo e cuore-mercurio, e gli elementi alchemici erano attivati ai livelli fisico ed anatomico dell'essere umano, nel secondo essi sono portati a livello fisiologico e psichico: il respiro costituisce l'elemento piombo, e l'anima l'elemento mercurio. La pratica alchemica taoista, in effetti, si attua operando sulla respirazione e sugli stati psichici (analoghe sono, del resto, le pratiche occidentali). Nel terzo metodo, infine, lo sperma corrisponde al piombo e il sangue al mercurio, mentre i reni sostituiscono l'elemento acqua e lo spirito l'elemento fuoco.

È di questo terzo metodo che tratta l'opera qui presentata, lo Hsin Ming Fa Chue Ming Chih *(I segreti della cultura della Natura essenziale e della Vita eterna) del maestro taoista Chao Pi Ch'en, nato nel 1860.*

Sono abbastanza evidenti le somiglianze del « metodo » dell'alchimia cinese con le pratiche del tantra-yoga hindu. Lo stesso Ko Chang-keng lo riconobbe in modo esplicito, affermando: « Se si obietta che questo metodo è esattamente quello dei buddhisti zen, risponderemo che sotto il cielo non esistono due Vie, ed i

Digitized by Google

saggi hanno sempre il medesimo cuore ». L'osservazione può essere — sotto un certo aspetto — generalizzata.

*Lo stato « caotico » iniziale, realizzato con la meditazione, ed indispensabile all'*opus *alchemico (durante il quale il praticante, come dice il nostro testo, « assume l'aspetto esteriore di un ebete »), ha un evidente corrispettivo nella* materia prima, *la « massa confusa » della Tradizione Ermetica occidentale. La matrice dell'Opera, elemento dal quale parte l'esperienza alchemica, non deve essere intesa soltanto come uno stato primordiale della sostanza, ma soprattutto come un'esperienza interiore dall'alchimista. L'aver privato la materia di tutte le sue* qualità, *riportandola ad uno stato primitivo di assoluta indifferenziazione, corrisponde, sul piano dell'esperienza interiore, al ritorno allo stato embrionale. « In verità vi dico: se non vi cambiate e diventate come i bambini, non entrerete nel Regno dei Cieli »* (Matteo, *XVII, 3). Il* regressus ad uterum *costituisce un motivo fondamentale anche nel Taoismo, che insegna ad ottenerlo mediante la « respirazione fetale » e la fusione degli ingredienti alchemici nel « caldaio », secondo i processi meticolosamente descritti nel presente testo. « Per questo », scrive il* P'ei-wen Yun-fu, *« il Buddha, nella sua grande misericordia, ha rivelato il metodo del lavoro col Fuoco, ed ha insegnato agli uomini a* tornare nuovamente nell'utero: *per reintegrare la propria natura essenziale e raggiungere la vita eterna ».*

In tale prospettiva, sono evidenti due considerazioni. La prima è che, come quella occidentale, anche l'Alchimia cinese costituisce un'esperienza spirituale: è lo sviluppo di una concezione piú vasta e piú antica, attestata a diversi livelli arcaici della cultura. Cioè, la « guarigione » (il recupero della vitalità-vera, il « salto di livello ») ottenuta attraverso un ritorno simbolico alle origini del Mondo, al centro dell'Essere: tenendo presente che, data l'omologia Macrocosmo-Microcosmo, il centro che occorre trovare dobbiamo cercarlo in noi stessi. Gnothi seautòn, *consigliava l'oracolo di Delfo.*

La seconda considerazione è che, trattandosi di una ricerca spirituale, gli insegnamenti che guidano la via sono costituiti da direttive spirituali, nonostante la loro mascheratura medico-ascetica (che, come si è già detto, corrisponde a quella metallurgica occidentale). La terminologia usata va dunque interpretata in tal senso: e non è difficile penetrarne il simbolismo, per chi abbia

Digitized by Google

*già una certa dimestichezza con una letteratura del genere. Per questo, incontrando termini come « sangue », « seme », « respiro », e così via, si devono tener presenti le corrispondenze fra mondo fisico e mondo spirituale, insegnate, a livello « anatomico », da tutta una serie di testi, sia in Oriente che in Occidente. Lo stesso Charles Luk (o Lu K'uan Yü), curatore del testo che qui viene presentato, avverte che occorre, nel corso delle pratiche, trascurare del tutto l'idea del corpo, in quanto restare legati ad esso sarebbe nocivo per lo svilupparsi dell'*opus.

Ecco il motivo per cui non ha senso il ricercare, all'interno del proprio corpo fisico, la precisa localizzazione dei « centri psichici » nei quali di volta in volta deve essere trasferita la « forza vitale », ed in cui avvengono le trasmutazioni alchemiche. L'unico modo per localizzare i « centri psichici » consiste nel praticare scrupolosamente il corso di esercitazioni che si è scelto di seguire. Allora, e con l'aiuto di una guida esperta, essi si manifesteranno spontaneamente.

Altrettanto vana è anche un'indagine sulla possibilità di precisi parallelismi fra le diverse « anatomie spirituali » indicate dalle dottrine orientali e occidentali. Voler sovrapporre i « campi del cinabro » cinese ai chakra *hindu, ai* sephira *cabalistici o alle «corrispondenze astrologiche » degli ermetisti, sarebbe un mero esercizio intellettuale e nulla piú, utile soltanto dal punto di vista teorico, come dimostrazione che tutte queste dottrine e scuole iniziatiche non sono altro che successive differenziazioni di un insegnamento unico ancestrale. In senso pratico, l'anatomia del proprio « corpo sottile » va studiata e riconosciuta su di sé, seguendo le indicazioni, scritte ed orali, dei maestri che ci si è scelti, e guardandosi dal deviare oltre il cammino che, sin dall'inizio, ci è stato indicato.*

In sostanza, come ha scritto René Guénon recensendo la prima edizione de La Tradizione Ermetica *di Julius Evola, « ciò che non bisogna mai perdere di vista e che sta alla base di ogni insegnamento autenticamente iniziatico, è che ogni realizzazione degna di questo nome è d'ordine essenzialmente interiore, pur essendo suscettibile di ripercussioni all'esterno. Solo dentro di sé l'uomo può trovarne i principî e gli strumenti e può farlo perché dentro di sé porta la corrispondenza con tutto ciò che esiste*: el-insanu ramzul-wujûd, *" l'uomo è un simbolo dell'Esistenza universale "; e, se giunge a penetrare fino al centro del suo essere, raggiunge perciò*

Digitized by Google

stesso la conoscenza totale, con tutto quello che essa implica: man yaraf nafsahu yaraf Rabbahu, *" colui il quale conosce il proprio Sé conosce il suo Signore ", e conosce allora tutte le cose nella suprema unità del Principio, fuori del quale non vi è nulla che possa avere il minimo grado di realtà »* (1).

L'accenno a Evola e al suo libro risultano opportuni, e per diversi motivi. Non solo perché Lo Yoga del Tao *è stato uno degli ultimi volumi che egli (parzialmente) curò prima della morte per essere destinato alla collana da lui ideata e diretta, ma anche perché ci permette di far notare come, apparendo quarantacinque anni fa presso Laterza, la* Tradizione Ermetica *è stata la prima opera italiana ad affrontare ampiamente e organicamente l'interpretazione spirituale dell'Alchimia in contrapposizione a quelle teorie che la vedevano come una semplice « antenata della chimica ». Il libro, ristampato prima nel 1948 sempre da Laterza e infine nel 1971 dalle Edizioni Mediterranee, è tuttora un indispensabile punto di riferimento per chi voglia comprendere la vera essenza dell'*Ars Regia, *e non tanto per motivi di « priorità » (i testi di C.G. Jung e di Titus Burckhardt sono apparsi in un secondo tempo), quanto per motivi sostanziali, di contenuto. Non ci sembra inutile fare certe ovvie precisazioni, quando c'è qualche intellettuale contemporaneo che pubblica ponderosi e coltissimi trattati sullo stesso argomento, dimenticandosi, puramente e semplicemente, di fare il minimo cenno, anche bibliografico (!), ad Evola ed alla sua* Tradizione Ermetica, *come se un'opera del genere e il suo autore non fossero* mai *esistiti.*

Con la pubblicazione, infine, di questo libro curato da Charles Luk, le Edizioni Mediterranee si avviano a completare la presentazione dei vari aspetti dell'alchimia. Nell'attuale, confuso revival *delle « scienze sacre », sono state l'unica casa italiana a dare un quadro organico del settore piú difficile, meno superficiale, di piú complicata attuazione pratica e contingente: si è iniziato con una storia dell'alchimia (*Il tesoro degli alchimisti *di Jacques Sadoul) e con il diario di un alchimista contemporaneo (*L'oro del millesimo mattino *di Armand Barbault), proseguendo poi con il citato libro di Evola sull'interpretazione spirituale e con la dimostrazione scientifica che le trasmutazioni alchemiche sono possibili*

(1) In *Le Voile d'Isis,* aprile 1931; poi in René Guénon, *Forme tradizionali e cicli cosmici,* Edizioni Mediterranee, Roma, 1974, pp. 99-105.

Digitized by Google

(La pietra filosofale *di Georges Ranque). A questi quattro volumi, e prima de* Lo Yoga del Tao, *si devono aggiungere due testi fondamentali sul simbolismo alchemico occidentale moderno,* Le dimore filosofali *e* Il mistero delle cattedrali *dell'enigmatico Fulcanelli. In tal modo il giro d'orizzonte è quasi completo: rimane da presentare qualche testo classico. La lacuna sarà in parte colmata con la ristampa de* Il mondo magico de gli Heroi, *nella edizione curata da Evola, in questa stessa collana.*

G.D.T. - S.F.

Digitized by Google

Digitized by Google

PREFAZIONE

Dopo la pubblicazione in traduzione italiana e tedesca del nostro libro *The Secrets of the Chinese Meditation* (1), ci ha fatto piacere apprendere che lettori occidentali, i quali hanno praticato lo Yoga indú, si sono interessati anche allo studio del suo equivalente cinese. Però soltanto tre dei capitoli di quel libro trattano della meditazione taoista, usata per migliorare la salute; per mancanza di spazio non abbiamo potuto trattare in modo completo dello Yoga taoista, il quale comprende l'alchimia spirituale e mira a vincere completamente la morte.

Ciò che qui presentiamo è la traduzione del testo *Hsin Ming Fa Chue Ming Chih, I segreti della cultura della Natura essenziale e della Vita eterna,* scritto dal Maestro taoista Chao Pi Ch'en (nato nel 1860), contenente una estesa esposizione dello Yoga taoista, con istruzioni degli antichi che possono essere studiate e seguite anche da discepoli moderni. Esso si compone di sedici capitoli e insegna come si deve praticare, dal principio alla fine, l'alchimia spirituale allo scopo di passare dallo stato mortale ad uno stato che non conosce la morte.

I testi taoisti sono pieni di termini tecnici che sembrano oscuri e inintelligibili perfino agli studiosi della Cina in quanto gli autori non volevano che essi fossero accessibili a persone dotate di

(1) Rider & Co., Londra; tr. it.: *I segreti della meditazione cinese,* Ubaldini, Roma; tr. ted.: *Geheimnisse der chinesischen Meditation,* Rascher Verlag, Zurigo e Stoccarda. La traduzione francese sta per apparire presso un noto editore di Parigi.

Digitized by Google

scarsa spiritualità o con carattere discutibile, ai miscredenti e ai blasfemi. Cosí, invece di tradurli letteralmente, noi li abbiamo dati nella lingua inglese corrente, per evitare confusione. Ad esempio, abbiamo tradotto *piombo* e *mercurio* con ciò che essi significano, ossia con *vitalità* e *spirito,* al fine di rendere il testo piú chiaro pel lettore medio. Però abbiamo conservato alcuni termini pei quali non esistono equivalenti inglesi, unendovi spiegazioni o note a piè di pagina, cosí i lettori occidentali potranno rendersi conto che anche noi abbiamo incontrato serie difficoltà quando abbiamo cominciato a studiare questi testi taoisti.

Lo scopo dell'alchimia taoista è di impedire che la forza producente il fluido generatore segua il suo abituale corso, che soddisfa il desiderio sessuale e porta a generare una prole. Non appena questa forza si muove per avere il suo sbocco usuale, essa viene fatta tornare indietro, poi viene trasferita dal fuoco interiore destato mediante una respirazione regolata nell'orbita microcosmica, per venire sublimata. Questa orbita comincia alla base della spina dorsale, chiamata prima porta (*wei lu*), sale lungo la colonna vertebrale raggiungendo la seconda porta, situata fra le reni (*chia chi*), e poi la nuca, chiamata terza porta (*yu ch'en*), prima di arrivare al cervello (*ni wan*). Discende quindi verso la faccia, il petto e l'addome da dove è partita, tanto da completare il circuito.

Regolare il respiro significa attuare il respiro profondo che raggiunge il basso addome per destare il fuoco interiore e poi premere la forza generativa là contenuta, costringendo sia il fuoco, sia la forza generativa ad ascendere lungo la spina dorsale sino a raggiungere la testa. A ciò segue l'espirare, che rilassa il basso addome cosí che il fuoco e la forza generativa, saliti nella testa, scendano nel canale della funzione sulla parte anteriore del corpo, tanto da compiere una rotazione completa nell'orbita microcosmica. Queste ascese e discese continue purificano la forza generativa, che poi viene tenuta nel *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico, cosí da poter venire trasformata in vitalità.

Il circuito microcosmico ha quattro punti cardinali: alla radice del pene, dove è raccolta la forza generativa, alla sommità della testa e in due punti nella spina dorsale fra quelli precedenti nella parte anteriore del corpo, dove la forza generativa viene purificata durante l'orbitazione microcosmica.

Nell'inserire nell'orbita la forza generativa è assai importante

Digitized by Google

localizzare la cavità originaria dello spirito nel cervello, che è precisamente là dove una luce appare nella testa se il praticante riesce a concentrare efficacemente la vista nel punto centrale fra e dietro agli occhi. Se non vi riesce, il fuoco interno radiante che sale alla testa durante l'orbitazione microcosmica può essere scambiato per quella luce e condotto erroneamente in un centro psichico secondario della testa, donde sarà assai difficile rimuoverlo. Molti praticanti privi di guida e di esperienza commettono questo errore, che ostacola il processo alchemico.

Quando la forza generativa si muove seguendo la sua tendenza mondana, lo scopo di regolare il respiro è portarla su, nella cavità *tan t'ien* inferiore situata sotto l'ombelico, onde tenerla là e trasformarla in un agente alchemico che nel plesso solare si trasmuta in vitalità. Cosí il *tan t'ien* inferiore nel basso addome ha la parte di un fornello acceso su cui sta un caldaio contenente la forza generativa pronta, in seguito, a salire fino al plesso solare.

Dopo essere stata purificata, la forza generativa è condotta nell'orbita microcosmica fino al plesso solare, chiamato *tan t'ien* mediano, che diviene il caldaio mediano, e subisce l'azione del calore del fornello acceso nel *tan t'ien* inferiore situato al di sotto dell'ombelico. È nel plesso solare che la forza generativa (la quale ora è l'agente alchemico) si trasforma nella vitalità innalzantesi fino al cervello (*ni wan*) dove il soffio vitale, fino ad allora celato e dormente, verrà destato dal respiro ben regolato, che gli impedirà di disperdersi. Il prezioso caldaio ha ora la sua manifestazione nel cervello (*ni wan*), mentre il fornello acceso resta nel *tan t'ien* inferiore, al di sotto dell'ombelico.

Cosí, laddove il fornello rimane nel basso addome durante tutto il processo alchemico, il caldaio si sposta, si innalza dal *tan t'ien* inferiore al di sotto dell'ombelico fino al *tan t'ien* mediano, o plesso solare, e infine raggiunge il *tan t'ien* superiore nel cervello, dove viene chiamato caldaio prezioso. In altri termini, il *tan t'ien* inferiore ha il ruolo del caldaio primario che all'inizio del processo alchemico contiene la forza generativa. Quando questa forza è purificata durante l'orbitazione microcosmica e diviene l'agente alchemico, essa sale nel plesso solare che allora ha il ruolo del caldaio mediano, nel quale la forza generativa viene trasformata in vitalità. Quando la vitalità è purificata, essa sale fino al *ni wan,* al cervello, che allora diviene un caldaio pre-

Digitized by Google

zioso dove la vitalità si trasforma in spirito. Cosí il *tan t'ien* inferiore, mediano e superiore divengono ognuno successivamente il caldaio, vale a dire la cavità o centro psichico dove ha effettivamente luogo la trasmutazione.

Il praticante in tal guisa « pone le fondamenta » raccogliendo l'agente alchemico microcosmico esterno (2) per ristabilire la forza generativa che si è dispersa e per rinvigorire il cervello. Il metodo consiste in una respirazione regolata e profonda, intesa a far ascendere il fuoco interno nel canale di controllo fino al cervello, trentasei volte, e poi a farla discendere nel canale della funzione sulla parte anteriore del corpo, ventiquattro volte: nello Yoga taoista i numeri trentasei e ventiquattro essendo l'uno positivo, l'altro negativo. Ogni rotazione si compie in un'inspirazione e in un'espirazione, durante le quali lo spirito e la vitalità si muovono e si arrestano insieme nelle orbite sovrapposte della terra (il corpo) e del cielo (la testa), lo spirito essendo messo in moto da movimenti degli occhi, e la vitalità per l'azione congiunta della forza vitale e di quella generativa già raccolte. Questo è il modo di raccogliere l'agente alchemico esterno per liberare il corpo da ogni infermità.

L'agente alchemico microcosmico interno viene poi raccolto col roteare gli occhi da sinistra a destra, mentre contemporaneamente il fuoco microcosmico passa, attraverso quattro fasi di sublimazione, ai quattro punti cardinali dell'orbita microcosmica. Questo processo è detto « copula interna » del principio positivo con il principio negativo. Ciò significa che la vitalità, trasportata dalla ventilazione (respirazione) e dal fuoco (interno) s'innalza e si abbassa, cosí che il soffio vitale nel cervello si unisce con il sistema nervoso, facendo in modo che lo spirito si sviluppi e la sua luce fulgida si manifesti; ciò viene comunemente chia-

(2) Vedere Capitolo II, Fig. 1, per una spiegazione dettagliata dell'inalazione e dell'esalazione dell'aria esterna per accendere il fuoco interno al fine di pulire e purificare la forza generativa durante l'orbitazione microcosmica. L'agente alchemico microcosmico esterno è cosí chiamato perché è prodotto per mezzo dell'aria fresca inspirata ed espirata, allo scopo di trasmutare la forza generativa in vitalità.

(3) Vedere Capitolo VI, Fig. 5, per una spiegazione dettagliata dell'agente alchemico microcosmico interno, cosí chiamato perché è prodotto dal soffio vitale nel corpo, usato per trasmutare la vitalità in spirito.

Digitized by Google

mato « preparazione dell'elisir aureo ». La « luce fulgida » è la Porta misteriosa (*hsuan kuan*), che è indescrivibile, e da cui lo spirito emerge per il passaggio finale.

Gli occhi sono positivi, mentre il resto del corpo è negativo. Perciò, quando l'agente alchemico esterno è stato raccolto, è necessario roteare gli occhi per unire il principio positivo con il principio negativo, al fine di sviluppare lo spirito nella luce fulgida che emerge dalla cavità originaria dello spirito, tra e dietro gli occhi. Questa luce fulgida mostra la posizione esatta di tale cavità, e non va confusa con il fuoco interno che ascende alla testa durante l'orbitazione microcosmica, come si è detto in precedenza. Nello Yoga taoista, la vitalità negativa è rappresentata dal drago, e quella positiva dalla tigre, e la loro « copula » porta alla manifestazione dello spirito originario nella sua luce fulgida.

Quando lo spirito originario o prenatale si manifesta in tal guisa, lo si deve portare nel *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico, per fissarvelo. Questo centro ha un ricettacolo interno e un ricettacolo esterno: l'esterno è la sorgente del principio positivo e del principio negativo, la sede del soffio vitale, la sorgente del respiro fetale e del meccanismo dell'inspirazione e dell'espirazione; il ricettacolo interno è il luogo dove viene creato il feto immortale e dove risiede il soffio vitale: è la casa della serenità. Quando il soffio vitale, andando in su e giú nel canale di spinta (vedi Fig. 8) non sale al di sopra del cuore (la casa del fuoco) e scende nel basso addome (la casa dell'acqua), esso scorrerà in questa cavità sotto l'ombelico producendo l'improvvisa manifestazione della vera serenità.

Allora il praticante deve concentrarsi sulla cavità del *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico, finché in essa la vitalità si metta a vibrare, poi farla ascendere nel cuore (la sede del fuoco) e scendere nel basso addome (la sede dell'acqua), in continue ascese e discese, nel canale di spinta fino a che ad un tratto essa scivoli in quella cavità; ciò viene chiamato il « rientrare nel feto per una ulteriore creatività » ed è il risultato del collegamento tra il cuore (fuoco) e il basso addome (acqua). Lo spirito colà fissato verrà avviluppato dalla vitalità fino a formare con essa un tutto, chiamato il feto immortale nello stato della completa serenità.

Raggiunto questo stato, occorre praticare la respirazione immortale attraverso il canale che parte dai talloni e il canale che

Digitized by Google

dal basso addome va fino al cervello (vedi Fig. 7), onde realizzare l'autorotazione della ruota della Legge, chiamata orbita macrocosmica o circolazione libera della respirazione vitale, per ripristinare la respirazione fetale che spazza via tutte le condizioni postnatali, affinché la vitalità prenatale possa trasformarsi in una perla risplendente che illumina il cervello. Ciò significa che, dopo la loro sublimazione, la forza generativa, la vitalità e lo spirito si raccolgono nel cervello dove, per la continua pressione esercitata dalla vitalità prenatale e dallo spirito, a suo tempo produrranno un'ambrosia. Quest'ambrosia (da non confondere con l'elisir aureo) poi produce e nutre il seme immortale nella cavità del *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico, dove irradierà, illuminando il cuore. Questa luce rivela la formazione del seme immortale quando il respiro sembra cessare e le pulsazioni sembrano arrestarsi in uno stato di perfetta serenità.

La cultura dell'immortalità non va oltre lo spirito e la vitalità. Lo spirito porta alla realizzazione della natura essenziale e la vitalità porta alla vita eterna. Quando la forza generativa è piena e sale per unirsi con la natura essenziale, si manifesta la luce bianca; rassomiglia alla luce lunare e la sua pienezza equivale alla metà di un tutto. Quando la vitalità è piena e discende per unirsi con la vita eterna, si manifesta la luce aurea: è di un giallo rossastro e la sua pienezza equivale all'altra metà. L'unione di queste due luci produce quel tutto che è il seme immortale.

Dopo che il seme immortale è tornato alla sua sorgente nel basso addome, la concentrazione su esso farà apparire a suo tempo una luce aurea nella luce bianca fra le sopracciglia. È l'embrione del seme immortale, prodotto dall'unirsi in un tutto della forza generativa, della vitalità e dello spirito. Queste due luci si possono paragonare agli organi maschili e femminili di un fiore, l'unione dei quali dà il frutto.

Al manifestarsi di questa luce positiva, che è l'unione delle due luci, il praticante deve arrestare il fuoco e concentrare i soffi vitali nel cuore, nello stomaco, nel fegato, nei polmoni e nel basso addome onde produrre l'agente alchemico macrocosmico, che va riunito per compiere il passaggio finale che dallo stato mondano porta allo stato santo, lasciando che lo stato di serenità appaia in innumerevoli corpi di trasformazione.

Raggiunto questo stato, il praticante deve unire le due vi-

Digitized by Google

talità della natura e della vita per aiutare lo spirito a formare il feto immortale. Solo dopo che il praticante avrà avuto una visione di neve trasportata dal vento e di fiori che cadono, lo spirito uscirà dal feto per divenire immortale. Egli ora deve « suscitare l'idea » di saltare nel grande vuoto che aprirà la porta celeste alla sommità del capo, in modo che lo spirito possa lasciare il corpo umano per apparire in innumerevoli corpi nello spazio.

Nel testo, « prenatale » sta a significare la natura positiva o spirituale esistente in origine, e « postnatale » la sua controparte negativa o corrotta che segue la via comune della vita materiale dopo la nascita: la prima essendo reale e permanente mentre la seconda è illusoria e transeunte.

Il *tan t'ien* inferiore al di sotto dell'ombelico viene anche chiamato cavità od oceano della vitalità.

Secondo Arthur Avalon (pseudonimo di Sir John Woodroffe), che è una autorità in fatto di Yoga tantrico, alcuni *pandit* moderni tendono a dare erroneamente localizzazioni corporee ai centri psichici. È bene mettere in guardia i lettori da queste speculazioni arbitrarie. Se avranno fatto veri progressi nella pratica dello Yoga taoista, essi verranno a sapere direttamente dove nel corpo si trovano realmente questi centri psichici, perché usualmente si sente un calore quando il fuoco interiore passa attraverso di essi durante la circolazione nell'orbita microcosmica. È inopportuno fissare luoghi nel corpo; in realtà, la stessa idea del corpo dovrebbe essere abbandonata perché ostacola il corso del fuoco interiore e della vitalità.

Mentre gli autori occidentali usano numeri e lettere dell'alfabeto per indicare i capitoli successivi di un libro e le diverse parti di un diagramma, gli autori cinesi usano i dieci Steli Celesti (*chia, i, ping, ting, wu, chi, keng, hsin, jen, kuei*) per contrassegnare le parti successive dei loro libri e i dodici Rami Terreni (*tzu, ch'ou, yin, mao, ch'en, szu, wu, wei, shen, yu, shu, hai*) per indicare le varie parti delle loro illustrazioni. Per esempio, le dodici divisioni dell'orbita microcosmica sono indicate da dodici caratteri cinesi (che sono i dodici Rami Terreni sopra citati) nei diagrammi originari riprodotti in questo libro, ove però sono designati con le prime dodici lettere dell'alfabeto (da A a L) per comodità dei lettori occidentali. I dieci Steli Celesti sono

Digitized by Google

usati con i dodici Rami Terreni per formare un ciclo, con cui si indicano ore, giorni, mesi e anni nell'almanacco cinese; vengono adoperati inoltre nella scienza medica, nell'astronomia, nell'astrologia, nella fisiognomica, nella chiromanzia, eccetera.

Ciò che si trova fra parentesi tonde corrisponde a mie aggiunte intese a rendere piú chiari gli antichi testi.

LU K'UAN YÜ

Hong Kong

Digitized by Google

CHAO PI CH'EN

I SEGRETI DELLA CULTURA DELLA NATURA ESSENZIALE E DELLA VITA ETERNA

Digitized by Google

Digitized by Google

I

FISSARE LO SPIRITO NELLA SUA CAVITÀ ORIGINARIA

Una volta i miei maestri Liao Jan e Liao K'ung dissero: « Se si vuole coltivare la natura (essenziale) e la vita (eterna) occorre anzitutto sviluppare la natura ». Prima di sedersi a meditare, è importante eliminare tutti i pensieri che sorgono, non indossare vesti che stringano il corpo, e allentare la cintura affinché il sangue circoli liberamente. Una volta seduti, il corpo deve essere (insensibile) come un ceppo e il cuore (la mente) privo di moto come fredda cenere. Gli occhi debbono guardare in basso, con lo sguardo fissato sulla punta del naso; però non li si debbono chiudere interamente, onde evitare il torpore e stati mentali confusi, mentre non li si debbono tenere nemmeno del tutto aperti per impedire che lo spirito vagabondi all'esterno. Li si debbono fissare sulla punta del naso, con l'attenzione concentrata nella zona fra i due occhi; e col tempo la luce della vitalità si manifesterà. Questo è il modo migliore per sbarazzarsi fin da principio da ogni pensiero quando si prepara l'elisir di immortalità.

Quando il cuore (la mente) è divenuto calmo, si deve trattenere la facoltà visiva, frenare quella uditiva, toccare il palato con la punta della lingua e regolare il respiro attraverso le narici. Se il respiro non viene regolato, si sarà disturbati da un respiro che manca o che è affaticato. Se il respiro è invece ben controllato, si dimenticherà tutto ciò che ha relazione col corpo e col cuore (con la mente). Cosí, mondati da sentimenti e da passioni, si avrà l'aspetto esteriore di un ebete.

Digitized by Google

Si deve mettere all'infuori la gamba sinistra, tenendola stretta a quella destra: ciò significa il positivo che abbraccia il negativo (1). Il pollice della mano sinistra deve toccare il medio e la mano destra va messa sotto di esso (con la palma rivolta in alto) col pollice piegato sulla palma sinistra; ciò significa il negativo che abbraccia il positivo. È quel che gli antichi intesero fare col formare un circuito di otto canali psichici. Le scritture taoiste dicono: « Legando le quattro membra, le cinque porte vengono chiuse, cosí il centro può venire tenuto ».

Domanda: Ho letto libri taoisti che esortano a sviluppare la luce nella cavità originaria, o centro dello spirito (*tsu ch'iao,* nel centro del cervello situato fra e dietro gli occhi), all'inizio della pratica, ma non ne capisco la ragione. Tutte le scuole taoiste considerano ciò come il fine della cultura della natura (essenziale), senza però dare dei dettagli. Vorreste dirmi dove si manifesta effettivamente la vera natura?

Risposta: La cavità (*tsu ch'iao*) nel centro del cervello ha come diramazioni due canali minori alla propria destra e alla propria sinistra; quella a sinistra rappresenta il *t'ai chi* (il supremo, l'assoluto) e quella a destra il *ch'ung ling* (lo spirito immateriale). Sono collegate col centro *t'ien ku* (la valle celeste) al di sopra di esse e coi centri *yuan chu'an* (la fonte gorgogliante) sulle palme dei piedi, dopo aver attraversato il cuore nel torace.

Il *Tan Ching* dice: « La natura è nel cuore e si manifesta mediante gli occhi; la vita è nel basso addome e si manifesta mediante gli organi genitali ».

La natura (essenziale) è la vitalità spirituale nel cuore, che si manifesta attraverso i due canali che partono dal centro del cervello. Cosí quando lo sguardo è concentrato nel punto situato fra gli occhi, la luce della natura (essenziale) si manifesta; dopo un lungo addestramento essa si unirà con la vita (eterna) a formare un tutto: questa unione è chiamata visione del vuoto che non è vuoto, e chi non si è svegliato a tale unione, nella sua pratica non giungerà a nulla.

Domanda: Quando mi è stata insegnata la meditazione, mi è stato detto di vuotare d'ogni pensiero il cuore (la casa del fuo-

(1) Questa postura aiuterà alcuni occidentali che non riescono a stare seduti a gambe incrociate.

Digitized by Google

co), di collocare la mente nella natura (essenziale) da coltivare e di contemplare il vuoto nel modo giusto. Vorreste spiegarmi tutto questo?

Risposta: Vedere il vuoto come non vuoto è giusto e vedere il vuoto come vuoto è errato, perché il non riuscire a tornare al centro (*tsu ch'iao*) (che non è vuoto) impedisce alla luce di manifestarsi. Al di sotto del cuore e al di sopra dell'organo genitale vi è uno spazio vuoto, dove la vitalità spirituale si manifesta formando una cavità. Se lo spirito e la vitalità ritornano in questa cavità, la vitalità spirituale s'innalza e forma un circolo (di luce) che non è vuoto. Il vuoto non radiante è relativo, ma il vuoto radiante è assoluto. Il vuoto assoluto non è vuoto come quello relativo. Il vuoto che non è vuoto è la luce spirituale che è vitalità dello spirito, scaturente dal centro dell'atrio giallo (*huang ting* o *tan t'ien* mediano, nel plesso solare).

Il mio maestro, Liao K'ung, disse: « Se l'aureo meccanismo (dell'alchimia) si mette in moto e manda lampi di luce, quell'atrio del vuoto (*hsu shih,* ossia il cuore vuoto di sentimenti e di passioni) verrà illuminato da una luce bianca che rivela la porta misteriosa (*hsuan kuan*) (2), la cui presenza non significa la vacuità ».

Si vive e si muore per via di questa vitalità dello spirito, che è immateriale: l'uomo vive se esso è presente; muore se si disperde. Cosí vien detto: « Lo spirito senza la vitalità non fa vivere l'uomo e la vitalità senza lo spirito non lo fa morire ». Lo spirito prenatale nel cuore è la natura, e la vitalità prenatale nel basso addome è la vita; solo quando spirito e vitalità si uniscono può aversi il vero compimento.

Domanda: Vorreste spiegarmi il detto: « Se si raggiunge la cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* nel centro del cervello, fra e dietro gli occhi) si troverà la sorgente del soffio immortale »?

Risposta: Molto rari sono invero gli uomini mondani che scoprono la cavità originaria dello spirito. Sotto il cielo (la sommità della testa), sopra la terra (il basso addome), ad ovest del sole (l'occhio sinistro) e ad est della luna (l'occhio destro); dietro

(2) Entrata misteriosa nell'immortalità.

Digitized by Google

la porta misteriosa (*hsuan kuan*) e davanti allo spirito della valle (*ku shen*) si trova la vera natura (*chen hsin*) che è la sorgente del vero soffio (*chen hsi*). Sebbene questo vero soffio sia legato alla respirazione (comune) postnatale, questa, che va e viene attraverso la bocca e le narici, non può raggiungere la cavità originaria dello spirito per tornare alla sorgente. Il soffio immortale che viene dal quadruplice respiro interno (vitale) (3) e non attraverso il naso e la bocca, può allora tornare alla sorgente.

Nel cercare il soffio immortale dovete regolare il respiro (comune) postnatale onde trovarne la sorgente. Questo soffio immortale è nascosto nella cavità originaria dello spirito, è congenito e non si disperde se il respiro (comune) postnatale è ben regolato. Perciò il mio maestro, Liao Jen, disse: « Se la vitalità torna all'oceano originario (sua sorgente), la vita diviene illimitata ».

Domanda: Vorreste indicarmi la posizione esatta della cavità originaria dello spirito?

Risposta: È (nel centro del cervello) dietro il punto tra gli occhi. Lao Tsu lo chiamò l'àdito che conduce al Cielo e alla Terra; cosí esortò a concentrarsi sul centro onde realizzare l'unità (di tutte le cose). In questo centro v'è una perla della grandezza di un chicco di riso, che è il centro fra cielo e terra nel corpo umano (ossia nel microcosmo). È la cavità della vitalità prenatale. Sapere dove si trova non basta, perché non comprende la mirabile luce della natura (essenziale) simbolizzata da un circolo, chiamata da Confucio la perfezione della virtú (*jen*); il *Libro dei Mutamenti* (*I Ching*) la chiama l'assoluto (*wu chi*), il Buddha conoscenza perfetta (*yuan ming*) e i taoisti elisir di immortalità o luce spirituale: tutte allusioni all'Unica Vera Vitalità prenatale. Chi conosce questa cavità può preparare l'elisir di immortalità. Perciò viene detto: « Se si raggiunge l'Uno, tutti i problemi si risolvono ».

Pertanto, durante l'addestramento entrambi gli occhi debbono volgersi all'interno verso il centro (situato fra e dietro di loro) onde trattenere questo Uno che deve essere tenuto nella cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao*) senza sforzo ma anche

(3) Una respirazione quadruplice completa consiste di inspirazioni ed espirazioni cui corrispondono l'ascesa e la discesa della vitalità nell'orbita microcosmica.

Digitized by Google

senza rilassamento; ciò viene chiamato fissare lo spirito nella sua cavità originaria che deve essere dove la *natura* (essenziale) viene coltivata e la radice da cui emerge la *vita* (eterna).

Il mio maestro, Liao Jan, disse: « Se si trascura la cavità originaria dello spirito, il vero soffio non permarrà, allo spirito mancherà la base per sublimarsi, l'agente alchemico sarà incompleto e l'aureo elisir non potrà essere prodotto ». Infatti questa cavità (fra e dietro gli occhi) è il fondamento della stabilità (spirituale) e il centro di tutte le cose, non ha un fuori né un dentro, non può essere tenuta con la mente desta e cercata con la mente distratta, perché avere la mente desta significa attaccarsi al visibile e avere la mente distratta porta al vuoto (relativo). Allora, a che genere di addestramento ci si deve assoggettare (per realizzarlo)? Il metodo giusto consisterà nel chiudere gli occhi per calmare il cuore (la mente) in modo che la cavità *tsu ch'iao* possa essere mantenuta finché la natura (essenziale) appaia, a conferma della sua azione.

Il praticante deve chiudere la bocca e premere il palato con la lingua per immobilizzare lo spirito e la vitalità. Se il pensiero è giusto, lo sarà anche il cuore fra il cielo (la testa) e la terra (il basso addome) e se lo spirito è puro si capirà perfettamente il supremo assoluto (*t'ai chi*). Se non si fa sorgere un solo pensiero, col tempo si giungerà ad uno stato di chiarità e di purezza. Nel vuoto completo (dei dati sensoriali) e nell'estrema calma si manifesterà una luce bianca a rischiarare il cuore vuoto (*hsu shih*), e l'aureo meccanismo emetterà lampi di luce. Allora avrete spontaneamente una chiara visione circa il cuore del cielo e della terra.

Domanda: Tutte le scuole insegnano ai discepoli di chiudere la bocca e di premere il palato con la lingua. In alcune si dice loro anche di far cosí quando espirano; essi chiamano la lingua una chiave. È giusto?

Risposta: Tutto l'insegnamento mira a che gli uomini mondani si comportino nel modo giusto nella via terrestre per poi indurli a cercare l'immortalità; ciò non ha nulla da fare con la ricerca della natura (essenziale) e della vita (eterna).

Queste ascese e queste discese dell'aria servono unicamente a restaurare la forza generativa e a fortificare il cervello quando l'uomo invecchia. I piú, indulgendo alle passioni e ai piaceri

Digitized by Google

sensuali, abbreviano la durata della loro vita, recano danno alla sorgente della vitalità. Donde l'insegnamento di preservare la forza generativa e di rafforzare il basso addome, al fine di conservare il principio positivo del ringiovanimento.

Il mio maestro, Liao K'ung, disse: « La cavità della Sorgente Celeste (*t'ian chih hsueh*) si trova nel palato, ed essendo collegata col cervello, essa lascia fluire verso il basso la vitalità che si disperde; cosí la lingua si alza a sostenere quella sorgente, tanto da formare un ponte a che la vera vitalità (4) scenda attraverso la cavità *hsuan ying* (la briglia misteriosa sul canale della funzione dietro la Sorgente Celeste nel palato) fino al centro inferiore *tan t'ien* (il campo dell'elisir sotto l'ombelico) dove viene tenuta (per fini alchemici).

Cosí, se la punta della lingua tocca il palato, la vitalità si raccoglierà davanti alla cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* fra e dietro gli occhi, che diverrà facilmente l'oggetto della contemplazione) essendo sempre vista dagli occhi (se chiusi e girati all'interno); sempre udita dagli orecchi (se l'ascoltano); sempre sentita dalla lingua che la sostiene, e sempre presente al pensiero.

Cosí ci si dovrebbe concentrare su questa cavità originaria dello spirito sia che si vada, che si stia in piedi, si sia seduti o distesi. Ad un tratto il cuore diviene puro e lo spirito s'innalza, facendo sí che la vitalità divenga irresistibile e il corpo robusto. In questa calma estrema, libera da pensieri e da sentimenti, il praticante si desterà completamente al vuoto che non è vuoto e alla propria natura (essenziale). Raggiunto questo stato, la sua vitalità si svilupperà ulteriormente, la sua conoscenza aumenterà e la sua disposizione spirituale sarà onnipervadente. Inaspettatamente, un lampo del vero (principio) positivo rivelerà la Porta misteriosa (*hsuan kuan*).

Pertanto il mio maestro Ch'iao Ch'iao disse: « La Porta misteriosa non ha una posizione fissa; il suo sentiero è il passaggio mediano (vedi Fig. 8) (formato dal canale P-M che collega il centro del cervello col cuore e dal canale M-A) che va attraverso il centro *huang ting* (o atrio giallo) (il plesso solare) ».

Se non si preme la punta della lingua contro la sorgente

(4) La vera vitalità è la forza vitale che è stata purificata dal processo alchemico.

Digitized by Google

celeste, la vitalità non fluirà nella cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) e il soffio prenatale verrà disperso. Questo è il soffio immortale dell'uomo immortale (*chen jen*).

Domanda: Ho cominciato da poco a studiare la meditazione taoista, ed ancora non sono capace di distinguere l'insegnamento giusto da quello sbagliato. Vorreste illuminarmi?

Risposta: Nel praticare, è importantissimo che distinguiate ciò che è giusto da ciò che è errato. Il vero Tao è la vitalità prenatale dello spirito. Lo spirito è la natura (essenziale) e la vitalità è la vita (eterna) che è la forza generativa essenziale. Cosí la vitalità inerisce alla forza generativa.

Il patriarca Liu disse: « Se si tiene costantemente la cavità originaria dello spirito (fra e dietro gli occhi), ossia se ci si concentra su di essa, la forza vitale si svilupperà da sé e genererà la vera vitalità, che si collegherà con la vita (essenziale) nel centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) a produrre l'elisir aureo (*chin tan*) ».

Il patriarca temeva che i discepoli ignorassero il metodo giusto da seguire al manifestarsi della vitalità e che pertanto essa venisse lasciata fluire dal condotto genitale (*yang kuan*), per creare una prole.

Quando la forza generativa è a metà via nel condotto, se il praticante ha ricevuto la giusta istruzione da un maestro esperto, sarà in grado di farla risalire e di usarla per preparare l'elisir d'immortalità. Si sa che la forza generativa tende a scorrer via. Cosí quando l'organo genitale si drizza durante il sonno, si deve inspirare ed espirare per raccogliere l'agente alchemico.

Il mio fratello maggiore Chao Kuei I disse: « Quando la forza generativa sta per scorrere fuori, se la porta mortale (*shen sza ch'iao,* alla radice del pene) non viene bloccata (premendo un dito su di essa), essa se ne andrà da questa porta, diverrà liquida e si trasformerà nel fluido generativo che verrà scaricato. Questa forza generativa diverrà seme se defluirà nel modo profano, ma si trasformerà in vitalità se viene riportata indietro (e sublimata nel circuito microcosmico) ».

Cosí il discepolo deve anzitutto chiedere al maestro di indicargli il metodo giusto e vedere se esso consiste, o no, nel raccogliere l'aria esterna per trasformarla nell'agente alchemico. Se il maestro dice che non si tratta di ciò e che il suo metodo

Digitized by Google

consiste nel far fluire a ritroso la forza generativa per fortificare il corpo cosí che venga restaurato nella sua condizione originaria anteriore alla pubertà e che il pene cessi di drizzarsi durante il sonno e si afflosci, si può ritenere che il suo metodo è quello giusto.

Per quel che riguarda l'agente alchemico, se il praticante non vi fa attenzione quando lo raccoglie, esso è l'agente microcosmico prenatale, ma se vi fa attenzione sarà un agente illusorio che porterà solo al fallimento della pratica.

Digitized by Google

II

IL CALDAIO E IL FORNELLO MICROCOSMICI

Il caldaio prezioso (*yu ting*) è una cavità nel centro del cervello (fra e dietro gli occhi) ed è la sede della natura (essenziale), la quale è la cavità originaria dello spirito (*yuan shen shih,* o cavità ancestrale, *tsu ch'iao*); il suo lato destro e il suo lato sinistro sono collegati con le pupille degli occhi da due canali (psichici) e sono anche collegati col cuore. Cosí vien detto che la natura essenziale è (nel) cuore, il quale si manifesta attraverso gli occhi (1).

Viene anche detto che la natura essenziale è nel caldaio prezioso, che in origine non esisteva. Solo quando la vera vitalità si sviluppa e si unisce con la natura essenziale andando a formare un tutto, la seconda vien chiamata, caldaio prezioso.

Viene anche detto che circa tre centimetri al di sotto dell'ombelico vi è la cavità della vera vitalità (*chen chi hauch,* il *tan t'ien* inferiore) che si trova tra la parte anteriore e posteriore del basso addome, alla distanza proporzionale di sette a tre e che viene anche chiamata fornello aureo (*chin lu*), sede della vita (eterna) (2). Perciò vien detto che la vita è la forza generativa che si sviluppa nell'organo genitale. In origine il fornello aureo non

(1) Ci auguriamo che questa spiegazione ponga fine alla consueta disputa tra studiosi orientali e occidentali, i primi dei quali sostengono che la sede della mente è il cuore, mentre i secondi sostengono che è il cervello.

(2) Il fornello nel *tan t'ien* inferiore diviene il fornello aureo quando incomincia a trasmutare la forza generativa in vitalità.

Digitized by Google

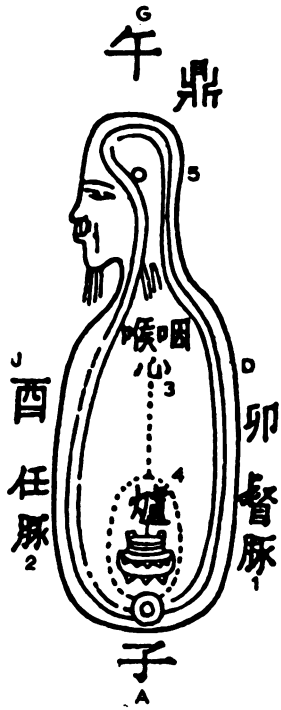


Figura 1. I quattro punti cardinali: A il fondo, G la sommità, D il dietro, J il davanti, 1 il canale di controllo (tu mo), *2 il canale dalla funzione* (jen mo), *3 il cuore, 4 il fornello, 5 il caldaio prezioso* (vedi anche Fig. 8)

esiste ma acquista un essere quando la forza generativa si sviluppa e la vitalità si manifesta.

Allorché il sangue raggiunge il fornello, esso si trasforma nella forza generativa negativa che trae origine da tale centro.

La saliva scorre da due canali situati sotto la lingua. Se entra nel canale (della funzione) *jen mo,* essa passa nel centro del *tan t'ien* interiore (sotto l'ombelico) trasformandosi in forza generativa negativa; però si deve apprendere da un maestro esperto il modo giusto di inghiottire la saliva (3), altrimenti es-

(3) Cfr. *The Secrets of Chinese Meditation* cit., p. 206, primo capoverso.

Digitized by Google

sa entrerà nello stomaco e negli intestini, e sarà espulsa come un rifiuto.

Domanda: Vogliate insegnarmi il modo giusto di inghiottire la saliva.

Risposta: Il modo piú rapido per produrre la forza generativa consiste nel premere la lingua contro il palato per ottenere uno scorrere della saliva piú abbondante del solito. Quando la bocca è cosí piena di saliva da non poterla piú trattenere e voi siete sul punto di sputarla, drizzate il collo e inghiottitela. Allora essa entrerà nel canale della funzione (*jen mo*) per raggiungere la cavità della vitalità (sotto l'ombelico) dove si trasformerà nella forza generativa negativa e positiva. Quando la forza generativa è piena, sarà pieno anche il respiro, lo spirito sarà forte e il vostro corpo s'irrobustirà.

Se un maestro esperto non vi ha insegnato questo metodo giusto, quando inghiottite la saliva essa dapprima andrà nello stomaco e dopo essere stata digerita sarà trasportata nel cuore e circolerà nei vasi sanguigni prima di raggiungere il canale della funzione, dove il sangue a poco a poco diviene biancastro e colloso; esso produrrà il fluido generativo il quale è nocivo e disturba il cuore.

Da tempi remoti molti uomini e molte donne sono stati rovinati dagli effetti nocivi del fluido generativo. Quando il condotto genitale si dilata le donne giovani sono portate a perdere la verginità, mentre gli uomini cedono facilmente ai desideri sessuali e commettono atti immorali.

Quando di notte il pene si drizza durante il sonno, questo momento viene chiamato l'ora *tsu* (4) e allora è assai importante arrestare ogni pensiero mentre si raccoglie (*ts'ai ch'u*) la forza generativa (per sublimarla). Il metodo per raccogliere è diverso a seconda dell'età dell'individuo.

Alla pubertà, quando il giovane non si è dato ai piaceri

(4) Secondo gli antichi, la prima metà del giorno è positiva e la seconda metà è negativa. La prima metà incomincia all'ora *tsu* (tra le undici pomeridiane e l'una di notte), quando il pene si drizza da sé durante il sonno nonostante l'assenza di pensieri e sogni. All'inizio della pratica taoista, è importante approfittare di questo momento in cui il pene si drizza per raccogliere la forza generativa al fine di sublimarla, perché è inutile raccoglierla durante la metà negativa del giorno.

Digitized by Google

sessuali e il (suo) corpo non si è ancora indebolito, basterà trattenere la forza vitale nella cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) e concentrarsi su di essa per circa dieci mesi, finché la sua luce si manifesta: questo è il momento, per l'agente alchemico microcosmico, di effettuare il passaggio per realizzare l'immortalità. Questo è il metodo rapido.

Quanto all'uomo di media età, egli deve prima riparare il danno causato al suo corpo dalla dissipazione della forza generativa. Quando la forza generativa e la vitalità saranno di nuovo integre, la luce della vitalità si manifesterà e l'organo sessuale si ritrarrà; e questo è il momento per il passaggio. Tale è il metodo lento.

L'uomo che ha superato i sessantaquattro anni, il cui principio positivo ha cessato di svilupparsi, deve seguire il metodo di « aggiungere combustibile » per prolungare la propria vita. Se lo conosce, quando il membro gli si drizza deve concentrarsi per fermarlo e iniziare l'esercizio con la respirazione onde farlo rapidamente afflosciare.

Domanda: Se l'organo genitale non si è piú drizzato già da lungo tempo, che si deve fare, non potendosi applicare il metodo ora indicato?

Risposta: Il non drizzarsi indica che la forza generativa è esausta; se essa non verrà completamente reintegrata, la vitalità sarà prossima alla fine e la morte non sarà lontana.

Domanda: Se col metodo indicato non si riesce a controllare l'erezione del pene, che si deve fare?

Risposta: Se dopo aver applicato il metodo indicato il pene non si affloscia, bisogna usare il fuoco rapido e quello lento (ossia dati ritmi del respiro) concentrandosi sulla cavità della mortalità (*sheng szu ch'iao*) alla radice dell'organo genitale finché il pene si affloscia ed è posto sotto controllo. Dopo che esso si è afflosciato, il praticante deve inspirare per condurre la forza generativa nella base della spina dorsale e poi in alto lungo la colonna vertebrale fino al cervello; e espirare, per portarla giú al centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico). Si produce un fuoco rapido con un respiro forte, e fuoco lento mediante una respirazione calma. È assai importante che ogni respiro comple-

Digitized by Google

to riporti la forza generativa alla sorgente (sotto l'ombellico) onde por fine al drizzarsi del pene.

Il mio fratello maggiore, Kuei I Tsu, disse: « Quando il positivo vibra e fa drizzare il pene, si deve inspirare ed espirare per farlo tornare nel basso addome onde nutrirlo ».

Il patriarca Liu disse: « Quando avviene l'alzarsi del pene, praticate il rito di controllo, e il risultato vi soddisfarà ».

Domanda: Il *Tan Ching* dice: « Ad una età di ottanta e perfino di novanta anni, se s'incontra un maestro qualificato, si può ancora produrre l'elisir aureo (di immortalità) ». Se un uo-

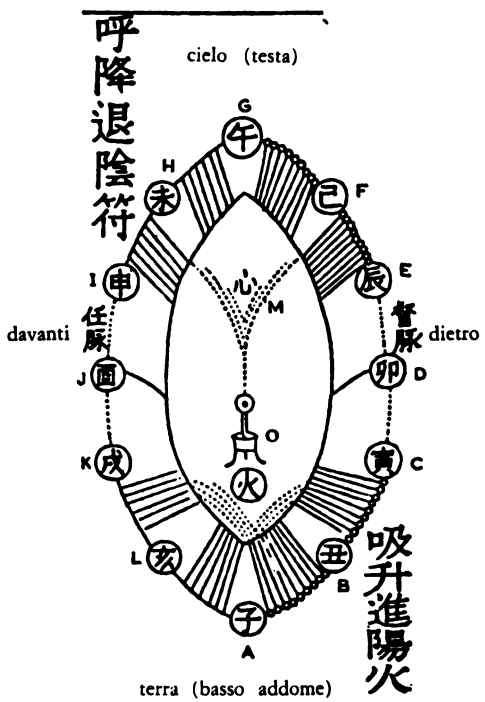


Figura 2. L'orbita microcosmica e i canali di controllo e della funzione. A, G, D, J sono i quattro punti cardinali dell'orbita microcosmica; A-B, A-C, A-E, A-F sono le quattro fasi dell'ascesa del fuoco positivo nel canale di controllo; G-H, G-J, G-K, G-A sono le quattro fasi della discesa del fuoco negativo nel canale della funzione; M è il cuore, O il fuoco (nel fornello).

Digitized by Google

mo di sessantaquattro anni è privo del principio positivo, che è divenuto negativo a causa della dissipazione graduale della sua forza generativa durante i precedenti decenni, ma può ancora restaurare la sua vitalità tanto da sembrare un sedicenne, deve pur esservi un qualche metodo segreto per ripristinare la forza generativa. Vorreste insegnarmelo?

Risposta: Il patriarca Chang San Feng disse: « I vecchi, che sono divenuti impotenti, possono tentare mezzi artificiali (ad esempio la masturbazione) per far alzare il pene. Dopo il suo drizzarsi, si deve raccogliere la forza generativa dalla vitalità del corpo. Un uomo vive grazie alla sua vitalità che produce la forza generativa, e muore quando questa si è esaurita ».

Ora studiamo attentamente il diagramma (della pag.), che è molto chiaro. Non appena il pene si drizza, inspirate aria fresca per ventilare il fornello del basso addome onde portare la forza generativa nel canale di controllo (*tu mo,* nella spina dorsale) e inserirla nell'orbita microcosmica.

Inspirate *nove volte* per far ascendere la forza generativa dalla posizione A alla posizione B.

Se l'erezione del pene continua, inspirate altre *nove volte* per sollevare la forza generativa da A e C. Se l'erezione non viene ancora vinta, sollevate la forza generativa a D lasciandovela per un poco (per pulirla) prima di ricondurla nel fornello (nel basso addome).

Inspirate daccapo *nove volte* per sollevare la forza generativa da A a D lasciandovela per un poco, prima di farla salire fino a E.

Se l'erezione non è stata ancora controllata, inspirate altre *nove volte* per far salire la forza generativa da A fino a D lasciandovela per un poco, prima di farla andare in F, e poi riportarla al fornello.

Voi completerete cosí quattro fasi di nove respiri ciascuna, ossia trentasei respiri in tutto; il trentasei è un numero positivo che presiede all'ascesa del fuoco positivo.

Se malgrado questi trentasei respiri l'organo genitale è sempre eretto, dovete raccogliere subito l'agente alchemico per accumulare vitalità, onde restaurare la forza generativa dissipata.

A tanto, dovete *inspirare* ancòra una volta cosí che la forza

Digitized by Google

generativa salga da A a D dove si ferma per un poco prima di proseguire fino a G; per questa ascesa non è necessario usare l'immaginazione. Dopo che la forza si è fermata per un poco in G, *espirate* immaginando la forza generativa che scende da là fino ad H, tornando poi nel fornello (passando per A) in *sei discese.*

Poi *inspirate,* in modo da far sollevare la forza generativa da A sino a G; quindi *espirate,* immaginando che essa discenda sino ad I, ritornando poi al fornello in *sei discese.*

Quindi *inspirate,* in modo da far ascendere la forza generativa da A sino a G, ed *espirate* immaginando che discenda sino a J, dove si ferma un poco per purificarsi prima di continuare sino a K, ritornando poi al fornello in *sei discese.*

Poi *inspirate* ancora per far ascendere la forza generativa da A sino a G, ed *espirate* per farla discendere sino a J e quindi ad A in *sei discese.*

In tal modo completerete quattro fasi di sei discese ciascuna, cioè ventiquattro complessivamente, un numero negativo che rappresenta la discesa del fuoco negativo.

L'ergersi dell'organo genitale alimenta il fuoco interiore nel fornello, dove trasforma il fluido generativo derivato dalla digestione del cibo in forza generativa negativa, onde fortificare il corpo e ravvivare lo spirito, prolungando in tal modo la durata della vita.

Gli uomini vecchi e di mezza età non possono praticare l'alchimia senza far ergere l'organo genitale. Quando il pene è eretto, la natura (essenziale) che ha sede nel cuore deve essere trasportata nella sede della vita (eterna) sotto l'ombellico, per realizzare la loro unione a mezzo della concentrazione.

Domanda: Cosa intendete per unione della natura e della vita a mezzo della concentrazione?

Risposta: Intendo l'unirsi del soffio negativo nel cuore con il soffio positivo nel basso addome. Quando il soffio negativo viene a contatto con quello positivo, sia il cuore che la vita verranno posti ad acquietarsi in un solo luogo. Quando il soffio positivo nel basso addome incontra il soffio negativo che discende dal cuore, il primo si rafforza.

La concentrazione consiste nell'unificare la facoltà di vedere che è in ciascun occhio per guardare nella cavità del *tan t'ien* infe-

Digitized by Google

riore (sotto l'ombelico), dove la vita (eterna) verrà tenuta in un punto fisso. Ciò è chiamato cultura sia della natura (essenziale) sia della vita (eterna) (*hsin ming shuang hsiu*) per rinvigorire lo spirito e la vitalità. Se la vostra pratica riuscirà, a suo tempo proverete l'armonia congeniale nel basso addome, e all'improvviso il fuoco positivo s'innalzerà dalla base della spina dorsale alla sommità del capo, quando *inspirate* e discenderà al centro della vitalità nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), quando *espirate*. Questo è un giro completo della ruota della Legge (o un'orbita microcosmica).

Ora dovete raccogliere l'agente alchemico per sublimarlo, in congiunzione alla vostra concentrazione ed all'inspirazione ed all'espirazione; il pene si contrarrà e mentre voi guardate nella cavità della vitalità (il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico), col tempo vedrete la luce della vitalità scaturire da questo centro come un cerchio: ciò proverà che il vostro corpo è pieno di forza vitale e di forza generativa. Questo circolo (di luce) è il Supremo Assoluto (*t'ai chi*).

Il vostro corpo deriva dal pensiero di procreazione dei vostri genitori; ma questo circolo esisteva prima che il vostro corpo venisse posto in essere, poiché in esso erano sia la vostra natura (essenziale) sia la vostra vita (eterna).

Quando eravate un feto nel grembo di vostra madre, le vostre mani premevano gli orecchi, e i vostri occhi erano al livello delle vostre ginocchia piegate. Non respiravate attraverso la bocca e il naso, e la vostra respirazione, e cosí pure la vostra natura e la vostra vita, erano subordinate a quelle di vostra madre. Benché voi non mangiaste, crescevate gradualmente. Eravate collegato all'utero di vostra madre mediante un cordone ombelicale. Dopo circa dieci mesi trascorsi nel grembo materno, voi siete nato al mondo. Il vostro corpo era soffice come cotone, ma quando venne reciso il cordone ombelicale, la vostra respirazione fetale prenatale cessò e fu sostituita dalla (normale) respirazione postnatale, che entrava e usciva dal vostro corpo attraverso la bocca e le narici. Da quel momento la vostra facoltà della vista si divise in due e la vostra lingua cessò di congiungere il canale di controllo e quello della funzione (*tu mo* e *jen mo*). La vostra natura (essenziale) fu portata dal respiro postnatale su fino al cuore, che ne divenne la sede, e la vostra vita (eterna) fu portata nel basso addome, dove rimase. Lo spazio tra la natura (es-

Digitized by Google

senziale) e la vita (eterna) divenne di poco superiore ai venti centimetri. Dacché lo spirito venne spodestato dalla coscienza, quest'ultima vi ha dominato dall'infanzia all'età adulta e alla vecchiaia, e purtroppo la vostra natura e la vostra vita non si riuniranno mai piú.

Poiché la vitalità aumenta di peso nella misura di sessantaquattro *chu* (5) ogni trentadue mesi, quando un bambino ha due anni e otto mesi, ha sviluppato un'unità di principio positivo (*yang*), e la sua vitalità pesa sessantaquattro *chu*. Quando ha cinque anni e quattro mesi, il principio positivo aumenta a due unità, mentre la vitalità acquista altri sessantaquattro *chu*. A otto anni, il principio positivo sale a tre unità, e la vitalità acquista altri sessantaquattro *chu*. Quando il bambino ha dieci anni e otto mesi, il principio positivo sale a quattro unità, mentre la vitalità acquista altri sessantaquattro *chu*. Quando ha tredici anni e quattro mesi, il principio positivo ha cinque unità, mentre la vitalità aumenta di altri sessantaquattro *chu*. A sedici anni, il principio positivo contiene sei unità, mentre la vitalità aumenta di altri sessantaquattro *chu*. (Quindi il peso totale della vitalità è 384 *chu*).

Se si aggiungono i ventiquattro *chu* ereditati dai genitori ai 360 *chu* derivati da cielo e terra, il totale è egualmente 384 *chu*, o un *catty*, e colui la cui vitalità pesa 384 *chu* vive.

Ma all'età di sedici anni la coscienza assume il controllo della vita e l'intelletto si sviluppa gradualmente. Con il fuoco interno che si innalza nel corpo, la sua natura (essenziale) è sostituita dal cuore, cosí che i desideri e le passioni riempiono il suo essere. E nella sua ricerca di fama e di ricchezze, egli indulge all'astuzia e inventa ogni sorta di trucchi per ingannare gli altri, senza rendersi conto che in tal modo danneggia la sua vera natura. Quindi, turbando il suo cuore e il suo corpo, egli dissipa la sua vitalità e fa vacillare la sua natura (essenziale).

Come conseguenza, la durata della sua vita si abbrevia, e con la porta della mortalità spalancata e la vera natura menomata, la sua forza vitale defluisce via come acqua che scorre. Perciò, disperdendo la sua natura (essenziale) con il vino e il sesso, egli

(5) *Chu*: peso corrispondente alla ventiquattresima parte di un *tael*, l'oncia cinese, eguale a circa 37 grammi.

Digitized by Google

lascia che la sua forza generativa e la sua forza vitale defluiscano, ed è trascinato alla mortalità.

Cosí la sua vitalità positiva (*yang*) decresce gradualmente, mentre la controparte negativa (*yin*) cresce in proporzione, tanto che egli diviene mortale.

Dal sedicesimo anno in poi, ogni novantasei mesi si sviluppa un'unità di principio negativo. Perciò a ventiquattro anni si sviluppa un'altra unità di principio negativo, e non alimentando la vitalità egli ne perde sessantaquattro *chu*. A trentadue anni, il principio negativo sale a due unità, e non impedendo lo spreco della vitalità, egli ne perde altri sessantaquattro *chu*. A quarant'anni il principio negativo sale a tre unità, mentre, poiché egli non si pente della sua insensatezza, perde altri sessantaquattro *chu* di vitalità. A quarantotto anni il principio negativo sale a quattro unità, e poiché la perdita di vitalità non viene compensata, questa si esaurisce gradualmente nel basso addome, facendo sí che i capelli e la barba divengano grigi; e l'uomo perde altri sessantaquattro *chu* di vitalità. A cinquantasei anni il principio negativo sale a cinque unità; e poiché egli continua ad abbandonarsi ai piaceri mondani ed a cercare fama e ricchezze, il suo fegato gradualmente si indebolisce, la sua vista peggiora, la sua memoria vacilla e la sua costituzione avvizzisce; se nonostante ciò egli rifiuta di destarsi, perde altri sessantaquattro *chu* di vitalità. A sessantaquattro anni, il principio negativo sale a sei unità; se l'uomo non si rende ancora conto della sua mortalità, continua a sognare fino a quando i suoi capelli incanutiscono, la sua energia si esaurisce ed i suoi lineamenti divengono emaciati, e perde altri sessantaquattro *chu* di vitalità. Poiché è incapace di riprodurre la forza generativa per sostenere il proprio corso, tutti i suoi 384 *chu* di vitalità sono esauriti e la morte si approssima rapidamente.

Il Capitolo I insegna il metodo per fissare lo spirito nella sua cavità originaria (*tsu ch'iao* al centro del cervello, tra e dietro gli occhi), affinché, quando la forza generativa vibra nella condizione di tranquillità assoluta, possa venire raccolta per fortificare il corpo e prolungare la vita.

Se la forza generativa viene raccolta per cento giorni (consecutivi), si acquisiscono sessantaquattro *chu* di vitalità e si produce un'unità di principio positivo: ciò è come « aggiungere combustibile » per alimentare e prolungare la vita.

Digitized by Google

Se la forza generativa viene raccolta con la stessa decisione per altri cento giorni, si acquisiscono altri sessantaquattro *chu* di vitalità, mentre il principio positivo sale a due unità: il corpo diviene ora fortissimo e tutte le infermità svaniscono.

Se la raccolta della forza generativa continua per altri cento giorni, si acquistano altri sessantaquattro *chu* di vitalità, e il principio positivo sale a tre unità; tutte le cavità del corpo sono sgombrate per il ringiovanimento, e i passi del praticante sono rapidi e leggeri, la vista nitida e l'udito assai buono.

Con un progresso continuo per altri cento giorni, si acquisiscono altri sessantaquattro *chu* di vitalità e il principio positivo sale a quattro unità; il praticante si sente ora a proprio agio, come un uomo ricco che dispone di tutti i mezzi per godersi la vita: la sua pelle è lucida e i suoi capelli canuti ritornano neri (come erano un tempo).

Dopo altri cento giorni, si acquisiscono altri sessantaquattro *chu* di vitalità, mentre il principio positivo sale a cinque unità; il morale è altissimo, e spuntano nuovi denti per sostituire quelli caduti.

Dopo altri cento giorni ancora, si acquistano altri sessantaquattro *chu* di vitalità, mentre il principio positivo sale a sei unità; il praticante gode allora del meglio della vita, reintegra pienamente (il suo corpo) nello stato interamente positivo della sua prima infanzia e riacquista il circolo del *t'ai chi* (o Supremo Assoluto), in cui la vera vitalità positiva e la vera natura essenziale si uniscono per irradiare la luce della vitalità che è luce della vera natura nel caldaio prezioso (nella testa) e quella della vera natura nel fornello (nel basso addome). I discepoli devono riflettere scrupolosamente su tutto questo.

Domanda: Avete detto che il metodo per produrre la vera forza generativa è diverso a seconda delle tre categorie di praticanti: il giovane casto, l'uomo di mezza età e il vecchio: volete avere la bontà di insegnarmi come si distingue la forza generativa autentica da quella spuria?

Risposta: Il primo passo consiste nel fissare lo spirito nella sua cavità originaria (*tsu ch'iao* nel centro del cervello, tra e dietro gli occhi), per mezzo della concentrazione, affinché la luce della vitalità si manifesti nella conseguente condizione di assoluta tranquillità. In quest'assenza di pensieri, il principio positivo si ma-

Digitized by Google

nifesterà a suo tempo, facendo sí che il pene si drizzi. Il praticante deve ora obliterare il concetto dell'« io », per liberare il suo cuore dai turbamenti, e poi concentrarsi sul suo spirito e trasportarlo nel centro della vitalità (il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombellico); questa è l'immersione del fuoco nell'acqua. L'elemento acqua nel basso addome è cosí arso dal fuoco dello spirito e viene pertanto trasmutato in vera vitalità. Il praticante deve immediatamente raccogliere la vera forza generativa.

Se egli non sa come approfittare dell'assenza di pensieri in questa condizione di tranquillità per raccogliere la vera vitalità quando il positivo si manifesta (facendo ergere il pene), egli farà sorgere il desiderio sessuale che trasformerà la forza generativa in fluido generativo postnatale che (è inutile e) non può venire raccolto. In tal caso egli deve inspirare ed espirare rapidamente attraverso le narici per riportare indietro il principio positivo (affinché non si disperda). Questa respirazione non ha il fine di raccogliere il fluido generativo (che scorre, prodotto dal cattivo uso) delle manifestazioni del principio positivo. I discepoli devono dedicare grande attenzione a tutto questo.

Se il praticante orienta intenzionalmente la propria mente sul raccogliere la forza generativa (cioè, se pensa ad essa e quindi non riesce a svuotare la propria mente da tutti i pensieri), non produrrà mai l'elisir aureo.

Digitized by Google

III

IL DISGOMBRO DEGLI OTTO CANALI PSICHICI (1)

Quando i principianti siedono per le prime volte in meditazione, si lamentano sempre che, non potendo muovere i lombi e le gambe, vengono colpiti da crampi e si sentono innervositi, la circolazione del sangue e del soffio (vitale) è bloccata e i dolori e l'intorpidimento che ne derivano divengono insopportabili. Questo capitolo tratta il metodo per ristabilire la libera circolazione del sangue per porre fine all'intorpidimento degli arti.

Gli otto canali psichici (principali), (quando sono liberi da ostruzioni, insieme alle loro ramificazioni, sono allacciati in modo da formare una rete che) ha due ruoli distinti; *a*) il flusso non ostacolato della forza generativa e *b*) la circolazione non intralciata del soffio vitale.

(1) Gli otto canali psichici principali sono: 1) *tu mo* o canale di controllo, che sale dalla base del pene e passa attraverso il coccige, su per la spina dorsale fino al cervello; 2) *jen mo* o canale della funzione, che sale dalla base del pene e ascende lungo il ventre, passa attraverso l'ombelico, la bocca dello stomaco, il petto e la gola, prima di raggiungere il cervello; 3) *tai mo* o canale della cintura, che parte dai due lati dell'ombelico e forma una cintura che cinge il ventre; 4) *ch'ung mo* o canale di spinta, che sale dalla base del pene, ascende tra i canali *tu mo* e *jen mo* e termina nel cuore; 5) *yang yu* o canali positivi delle braccia, sul lato esterno di entrambe le braccia, che collegano le spalle con il centro delle palme, dopo essere passati attraverso il dito medio; 6) *yin yu* o canali negativi delle braccia, nel lato interno di entrambe le braccia, che collegano il centro delle palme con il petto; 7) *yang chiao* o canali positivi delle gambe, che salgono dal centro delle piante dei piedi e girano lungo i lati esterni delle caviglie e delle gambe prima di raggiungere la base del pene dove si collegano con altri canali; 8) *yin chiao* o canali negativi delle gambe, che salgono dal centro delle piante dei piedi

Digitized by Google

a) *Il flusso non ostacolato della forza generativa*

Il libero flusso della forza generativa attraverso (la rete formata da) gli otto canali psichici (e dalle loro ramificazioni) viene trattato per primo.

La base di questi otto canali psichici è la cavità o porta della mortalità (*sheng szu ch'iao* alla radice del pene) che è collegata con la base della spina dorsale dal canale di controllo (*tu mo*), che poi sale nella colonna vertebrale fino all'occipite prima di entrare nel *ni wan* o cervello.

Dal centro del cervello, il canale della funzione (*jen mo,* che si è congiunto al *tu mo* nel cervello) discende nel midollo allungato per collegarsi con la cavità *hsuan ying* (la briglia misteriosa dietro la sorgente celeste nel palato) che è connessa per mezzo d'una biforcazione alla mandibola superiore, dove la vera vitalità (vedere nota 4 a pag. 32) trova (facilmente) uno sfogo per disperdersi. Sotto la cavità *hsuan ying* vi è la gola, attraverso la quale il canale della funzione scende nell'arteria polmonare, nel ventricolo destro del cuore, nell'arteria epatica sotto il diaframma, dove vi è una cavità chiamata *chiang kung* (o plesso solare) che sta sotto al cuore, e di lí scende alla cavità della vitalità (o *tan t'ien* inferiore sotto l'ombellico) prima di raggiungere i testicoli dai quali ritorna nella cavità della mortalità (alla radice del pene).

Questi due canali (verticali, *tu mo* e *jen mo*) attraversano il canale della cintura (*tai mo*) collegandolo al di sopra con il cuore, al di sotto con la porta generativa o genitale (*yang kuan,* l'apertura sulla punta del pene, dalla quale defluiscono il fluido generativo e l'urina), davanti con l'ombelico, dietro con i reni e in mezzo al corpo con il canale di spinta (*ch'ung mo*).

Questo descrive (approssimativamente) come i (quattro) canali psichici sono allacciati tra loro per la produzione, la circolazione, lo scarico e la purificazione della forza generativa.

Quando tali canali sono ostruiti, la forza generativa non può

e girano lungo i lati interni delle caviglie e delle gambe prima di raggiungere la base del pene dove si collegano ad altri canali. Questi otto canali principali, quando sono liberi da ostruzioni, sono allacciati in modo da formare, con le loro ramificazioni, una rete attraverso la quale la forza generativa fluisce liberamente; allora il soffio vitale circola senza difficoltà.

Digitized by Google

essere prodotta e l'uomo invecchia gradualmente, come una lampada che cessa di dare luce per mancanza d'olio, perché senza la forza generativa il corpo umano perisce. Perciò il praticante deve rivolgersi a maestri illuminati per ricevere istruzioni sul modo di generare e di trasmutare la forza generativa, di sbarazzarsi delle infermità e di prolungare la vita.

Domanda: Avete parlato della produzione, del flusso, dell'emissione e della purificazione della forza generativa: volete avere la bontà di spiegarlo dettagliatamente?

Risposta: Il metodo per produrre la forza generativa è per uomini che hanno superato i sessantaquattro anni, il cui corpo è interamente negativo. Essi devono leggere il Capitolo II e praticare il metodo per produrre la forza generativa, al fine di rafforzare il soffio (vitale).

Trasmutare la forza generativa consiste nel sollevarla (nel *tu mo*) dalla base della spina dorsale, su per quest'ultima fino all'occipite e al *ni wan* o cervello, e di là abbassarla (nel *jen mo*) alla cavità *hsuan ying* (dietro la sorgente celeste nel palato), alla gola, alla cavità *chiang kung* (sotto l'ombellico); questa è l'orbitazione microcosmica (o il girare la ruota della Legge); poche orbitazioni basteranno allo scopo.

In caso di eiaculazioni notturne, si deve praticare il metodo insegnato nel Capitolo X al fine di farle cessare completamente.

Il metodo per purificare la forza generativa è insegnato nel Capitolo VI e consiste nel mandare il fuoco positivo (*yang huo*) in alto e il fuoco negativo (*yin huo*) in basso, onde trasmutare la forza generativa in vitalità prenatale. Dovete prestare grande attenzione ai quattro metodi sopra indicati, affinché possiate combinarli in modo da metterli a buon profitto; e se vi riuscirete, comprenderete piú di metà della scienza alchemica.

b) *La circolazione non intralciata del soffio vitale*

Domanda: Volete avere la bontà di insegnarmi come liberarmi dell'intorpidimento nelle gambe, che mi infastidisce quando siedo in meditazione?

Risposta: Il soffio (vitale) circola nella (rete degli) otto canali

Digitized by Google

psichici (principali), la cui base è la porta mortale (*sheng szu ch'iao* alla radice del pene), che è collegata al cervello al di sopra e con le piante dei piedi al di sotto. Il soffio si accumula o si disperde solo a causa di tale cavità. Se il sangue circola liberamente nel corpo e il soffio (vitale) è forte, il principio positivo (*yang*) cresce, facendo sí che il principio negativo (*yin*) declini; l'elemento fuoco si svilupperà nell'elemento acqua e « i fiori spunteranno nella neve ». Il corpo tutto sarà ringiovanito attraverso questa cavità della mortalità che è il centro il quale produce la vitalità e che gli uomini comuni ignorano nonostante il suo funzionamento quotidiano. Se il suo soffio s'indebolisce, la voce fievole di un uomo tradirà immediatamente la mancanza di sostegno da parte della vitalità, e diverrà simile a quella di una donna. Il suo cuore vacillerà, ed egli agirà con indecisione: sarà come un eunuco.

La cavità della mortalità è la fonte del vigore dell'uomo; non è soltanto un luogo in cui si raccoglie l'agente alchemico (la forza generativa), ma è anche la sede del coraggio, che è strumentale per il pensiero corretto, per l'aspetto radioso, per il ringiovanimento e la robustezza. Quando il sangue e il soffio (vitale) circolano liberamente nel corpo tutte le infermità svaniscono.

Questa cavità della mortalità (alla radice del pene) è la fonte dalla quale il soffio (vitale) circola in tutte le parti del corpo. Perciò ogni mattina, dopo esservi alzati dal letto, dovete far circolare questo soffio (vitale) in tutti gli otto canali psichici. Ciò consiste nell'interrompere la respirazione attraverso il naso e la bocca per concentrarsi sulla cavità della mortalità, quale punto di partenza (nelle seguenti dieci fasi della respirazione):

1. Inspirare per trasportare il soffio (vitale) nel canale di controllo (*tu mo* nella spina dorsale) dalla base fino al cervello.

2. Espirare per abbassare il soffio (vitale) nel canale della funzione (*jen mo* nella parte anteriore del corpo) e riportarlo alla cavità mortale (alla base del pene).

3. Inspirare per innalzarlo (nel *jen mo* o canale della funzione) dalla cavità mortale alla cavità della vitalità (o *tan t'ien* inferiore) e all'ombellico, dove il *tai mo,* o canale della cintura, parte da entrambi i lati dell'ombellico, formando una cintura

Digitized by Google

(che cinge il ventre) e dove il soffio (vitale) si divide in due per raggiungere la parte posteriore del dorso, e da qui sale fino alle spalle, dove si arresta.

4. Espirare per lasciarlo fluire dalle spalle, verso il basso, nei canali *yang yu* (positivi) sui lati esterni di entrambi i polsi fino al dito medio, prima di raggiungere il centro di entrambe le palme, dove si arresta.

5. Inspirare per sollevare il soffio (vitale) dal centro di entrambe le palme nei canali *yin yu* (negativi) nei lati interni di entrambi i polsi fino al petto, dove si arresta.

6. Espirare per trasportare il soffio (vitale) in basso fino al canale della cintura, dove i suoi due rami si riuniscono prima di riportarlo alla cavità mortale.

7. Inspirare per sollevare il soffio (vitale) dalla cavità mortale nel canale di spinta (*ch'ung mo*) su fino alla cavità *chiang kung* (plesso solare sotto il cuore), dove si arresta: non deve assolutamente salire al di sopra del cuore.

8. Espirare per mandare il soffio (vitale) da sotto al cuore giú nella cavità mortale, dove si divide in due per discendere nei due canali *ch'iao* positivi sui lati esterni delle cosce e attraverso le dita dei piedi prima di raggiungere i centri delle piante dei piedi, chiamati cavità delle fonti gorgoglianti (*yung ch'uan*), dove si arresta.

9. Inspirare per sollevare il soffio (vitale) dalle piante dei piedi nei canali *ch'iao* negativi nei lati interni delle gambe, su fino alla cavità mortale e di là alla cavità della vitalità (sotto l'ombelico), dove si arresta.

10. Espirare per abbassare il soffio (vitale) dalla cavità della vitalità alla cavità mortale, dove si arresta.

Il soffio (vitale) deve circolare in tutti gli otto canali psichici per sgombrare tutte le cavità dalle impurità negative che intralciano la preparazione dell'elisir aureo.

Se l'esercizio predetto viene compiuto quotidianamente, facendo sí che (la vitalità) vibri nei canali, ciò dimostra che sono sgombrati da tutte le impurità. Se non sono sgombrati, le impurità negative non possono venire eliminate e l'agente alchemico non può essere raccolto. Se tale agente venisse raccolto, non produrrebbe ancora l'elisir di vita. Dovete dedicare particolare attenzione a tutto questo.

Digitized by Google

Domanda: Avete parlato della libera circolazione del soffio (vitale) in tutti gli otto canali psichici, ma ogni volta che desideravo rimanere seduto piú a lungo, l'intorpidimento alle gambe me lo impediva. Volete avere la bontà di insegnarmi come porre fine a questo intorpidimento?

Risposta: Quando sedete in meditazione e sentite le gambe intorpidite, ciò avviene perché non siete abituato a tale postura. L'intorpidimento diviene intollerabile perché questa postura esercita una pressione sui vasi sanguigni e sui canali psichici, bloccandoli, e ostruendo in tal modo la libera circolazione del sangue e del soffio (vitale). Se volete trovare sollievo, dovete chiudere la bocca e smettere di respirare, alzare i piedi e battere il suolo con i talloni: poi inspirare per sollevare il soffio (vitale) dai centri delle piante dei piedi, attraverso i canali *yin ch'iao* (sui lati interni delle cosce) su fino al *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) ed espirare per trasportarlo giú, attraverso i canali *yang ch'iao* (sui lati esterni delle gambe) fino ai centri delle piante dei piedi. Ripetete questo esercizio diverse volte, e l'intorpidimento sparirà.

Digitized by Google

IV

RACCOLTA DELL'AGENTE ALCHEMICO MICROCOSMICO ESTERNO (1)

Il corpo umano è come un albero senza radici; come radici e rami, esso può contare solamente sul soffio. Una vita è soltanto un sogno, rassomiglia ad un espirare a cui non è certo che seguirà un inspirare, l'oggi non garantendo il domani. Se si trascorre la vita senza avere uno scopo, con la morte che giunge sempre inaspettatamente, le ossa del corpo si disperderanno, i quattro elementi (metallo, legno, acqua e fuoco) si sparpaglieranno e la coscienza illusa (o il pensiero, vedi Fig. 4 a pag. 56) trasmigrerà in un altro regno dell'esistenza senza conoscere la forma che assumerà in una nuova vita. Cosí nascita e morte si alterneranno in ère senza numero, durante le quali il soggetto resterà ignorante e s'impigrirà senza una qualche possibilità di svegliarsi alla Realtà.

Ora che avete udito il prezioso insegnamento, non andatevene lo stesso a mani vuote. (Se non lo ascolterete) non sfuggirete all'infermità e alla morte, invecchierete e cosí avrete sprecato tutta una esistenza nel mondo umano.

Perciò prendete con coraggio una decisione e cominciate ad esercitarvi seriamente. A partire da oggi coltivate un unico pensiero; staccate gli occhi e le orecchie dai loro oggetti; regolate la vostra dieta; riducete il sonno; astenetevi da discorsi fu-

(1) L'agente alchemico esterno si produce per mezzo di aria fresca, inspirata ed espirata al fine di trasmutare la forza generativa in vitalità.

Digitized by Google

tili e da facezie; allontanate ogni preoccupazione; non indulgete in molli comodità e cessate di distinguere il bello dal brutto tanto da poter rassomigliare alla cicala che si nutre solo di rugiada per preservare il suo corpo incontaminato, e alla tartaruga che assorbe vitalità dalla luce solare per godere una lunga vita.

Dovete raccogliere il soffio (vitale) la mattina e purificarlo la sera; se non praticate in tal guisa, non avrete fortuna.

Cosí l'alchimia consiste nel controllare il cuore (sede del fuoco) affinché non venga agitato dalle sette emozioni (piacere, collera, tristezza, gioia, amore, odio e desiderio) né sconvolto dai cinque ladri; i sei organi dei sensi sono immobilizzati e la forza generativa non può venire facilmente destata.

I cinque ladri sono l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua e il corpo. Se l'occhio vede una forma, l'interesse per essa turba la forza generativa; se il naso sente una fragranza, il diletto che ne prova dissipa la forza vitale; se l'orecchio ode un suono, il desiderio per esso agita la forza vitale; se la lingua gusta un cibo, l'avidità per esso fa scorrere via la forza generativa; se il corpo sente dei contatti, l'ottundimento danneggerà la forza generativa. Se a questi cinque ladri si permette di nuocere al corpo giorno e notte, che resterà della forza generativa? E se essa defluisce via, lo spirito si disperderà e il corpo perirà.

Il praticante dovrebbe considerare il proprio corpo come un paese e la forza generativa come la popolazione di questo. Non agitata, la forza generativa dà sicurezza alla popolazione, e la pienezza dello spirito e del soffio (vitale) fanno crescere la prosperità del paese. Analogamente nella sua ricerca dell'immortalità il praticante deve combattere aspramente per conseguire la vitalità prenatale.

Domanda: Quale è il senso dei termini « porre le fondamenta » (*chu chi*) e « autopurificazione » (*lien chi*)?

Risposta: Prima che « le fondamenta siano poste », lo spirito vaga all'esterno in cerca dei dati sensoriali, la vitalità si dissipa e la forza generativa si corrompe. Dovete sublimare i tre elementi preziosi, ossia la forza generativa, il soffio (vitale) e lo spirito, per restituire loro l'energia originaria. Le fondamenta saranno poste quando questi tre elementi si uniscono; solo allora può essere raggiunta l'immortalità.

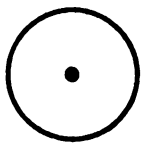
Digitized by Google

Queste fondamenta vi faranno ascendere dal piano profano al piano del sacro, calmeranno il vostro spirito in dieci mesi, non vi faranno sentire il freddo in inverno e il caldo in estate e vi faranno realizzare quello spirito imperturbato che conduce ad una stabile serenità.

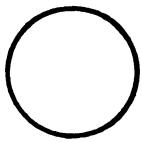
Se il soffio (vitale) è purificato, esso si fisserà e non vi sarà bisogno di inalare né di esalare per centinaia e migliaia di ère. Se lo spirito è purificato, esso sarà immateriale, sarà libero tanto dall'intorpidimento che provoca la sonnolenza, quanto dall'agitazione che spinge a disperdersi.

Questo porre le fondamenta farà durare la vita quanto il cielo e la terra, e porterà all'acquisizione dei poteri supernaturali posseduti da tutti gli Immortali. Porre le fondamenta dello spirito positivo vuol dire arrestare la forza generativa positiva impedendole di scorrere via, e cosí produrre l'aureo elisir. Si giunge a tutto ciò ponendo le fondamenta.

Il regno inferiore del desiderio: La forza generativa sublimata in vitalità - Il positivo viene estratto dal negativo.



Il regno mediano della forma: La vitalità è sublimata in spirito - Sviluppo del positivo onde eliminare gradualmente il negativo.



Il segno superiore di là dalla forma: Pieno sviluppo del positivo per estirpare completamente il negativo - Lo spirito fatto tornare nel vuoto.

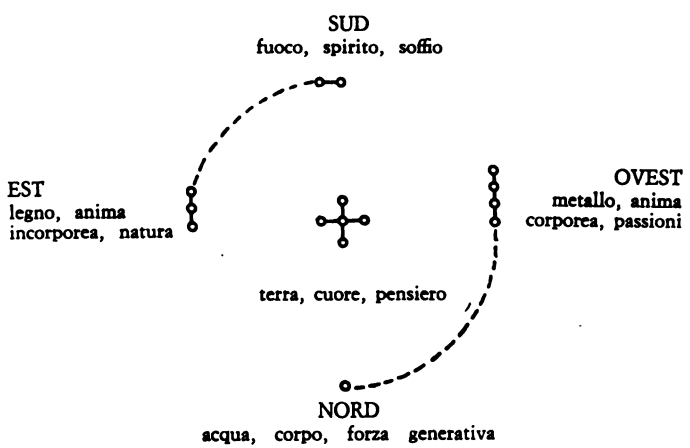
Digitized by Google

Il corpo, il cuore e il pensiero vengono chiamati le « tre famiglie » (*san chia*), la forza generativa, il soffio (vitale) e lo spirito i tre tesori (*san pao*) o i tre elementi basilari (*san yuan*). Il corpo, il cuore e il pensiero stanno a rappresentare l'elemento principale (*chu*); la forza generativa, il soffio (vitale) e lo spirito rappresentano la funzione (*yung*). L'unione dei tre elementi in un tutto unico produce l'elisir di immortalità.

I tre elementi (o fattori) possono venire controllati e ricondotti all'unica sorgente soltanto nella condizione di una serena vacuità. Se il cuore è vuoto degli elementi esterni, lo spirito e la natura si uniscono; e se il corpo è calmo, la forza generativa e le passioni si estinguono. Se il pensiero è ridotto allo stato di serenità, i tre fattori si mescolano formando una unità.

Se le passioni e la natura si uniscono, ciò viene chiamato unione dell'elemento metallo (*chin*) con l'elemento legno (*mu*). Se la forza generativa e lo spirito si uniscono, ciò viene chiamato il mescolarsi dell'elemento acqua con l'elemento fuoco. Se il pensiero è stabilizzato, si ha la pienezza dei cinque elementi (metallo, legno, acqua, fuoco e terra).

La forza generativa si trasforma in vitalità quando il corpo è immobile; la vitalità si trasforma in spirito quando il cuore non è agitato e lo spirito ritorna nel nulla per effetto del pensiero immutabile.



Digitized by Google

Se il cuore non si agita, tre soffi (vitali) dell'est e due del sud si uniscono complessivamente in cinque forme (per la spiegazione, vedi Fig. 4). Se il corpo non si muove, un soffio (vitale) del nord e quattro dell'ovest si uniscono complessivamente in cinque forme. Se il pensiero non si agita, il centro genera tutti e cinque i soffi (vitali). Se corpo, cuore e pensiero sono tutti senza moto, le tre famiglie s'incontrano per generare il feto immortale.

L'unica vitalità dapprima si divide in due, nella vitalità positiva e in quella negativa col prendere posizioni fisse, poi genera i cinque elementi, ognuno in una locazione diversa. Per cui l'elemento della terra fa sviluppare quello del metallo, l'elemento del legno lo fa prosperare, l'elemento dell'acqua lo arresta e l'elemento del fuoco lo fa cessare.

Solo i santi e i saggi conoscono il modo di invertire il meccanismo della vita onde farla tornare alla sua vera sorgente. Per restaurare l'unica sorgente essi raccolgono i cinque (elementi) (2), armonizzano le quattro (componenti) (3), radunano le tre (forze) (4) e uniscono le due suddivisioni (5) dell'unica vitalità.

Perché se il corpo non si muove, la forza generativa è abbastanza forte per riportare l'elemento acqua alla sua sorgente. Se il cuore non è agitato, il soffio (vitale) è abbastanza forte per riportare indietro l'elemento del fuoco. Se la natura (essenziale) è calma, l'(anima) incorporea resta nascosta per lasciar tornare alla sua sorgente l'elemento del legno. Se la passione si spegne, l'(anima) corporea è sopraffatta e l'elemento del metal-

(2) I cinque elementi: metallo, legno, acqua, fuoco e terra. Vedere inoltre la nota 3.

(3) Le quattro componenti sono: corpo, soffio, anima incorporea ed anima corporea, simboleggiati rispettivamente dagli elementi acqua, fuoco, legno e metallo dei quattro punti cardinali dell'orbita microcosmica: sud, nord, est e ovest. Quando le quattro componenti si uniscono con l'elemento terra al centro, che rappresenta il pensiero (concentrazione), ciò viene chiamato armonia delle quattro componenti.

Lo *Hsin Ming Kuei Chih* dice: « Quando gli occhi cessano di vedere, l'anima incorporea è nel fegato; quando gli orecchi cessano di udire, la forza generativa è nel basso addome; quando la lingua cessa di muoversi, lo spirito è nel cuore; e quando il naso cessa di fiutare, l'anima corporea è nei polmoni. Quando i quattro organi sono perfetti, le quattro componenti si uniscono con la terra al centro ».

(4) Forza generativa, vitalità e spirito.

(5) Lo *yang* positivo e lo *yin* negativo.

Digitized by Google

lo ritorna. Se i quattro elementi (del metallo, del legno, dell'acqua e del fuoco) (6) sono in armonia, il pensiero viene tenuto nell'elemento della terra, che allora ritorna alla sua sorgente. Questo è il ritorno di tutti e cinque i soffi (vitali) alla loro sorgente nel cervello (o *ni wan*), che è l'unione dei tre tesori (vedi nota 4 a pag. 57) in un tutto, per l'autopurificazione.

Domanda: Ho letto quel che dicono l'*Hui Ming Ching* e il *Chin Hsien Ching Lun* circa il bloccare il condotto genitale per fermare l'agente alchemico traboccante, affinché il praticante ne colga la produzione. Anche il patriarca Hsu An ha detto: « Se vi siete affaccendati, prendetevi un riposo per raccogliere l'agente esterno ». Han Chung Li ha detto: « Sublimate (l'agente) finché lo percepite perfettamente, e allora produrrete la vera vitalità ». Il metodo del bloccare non lo conosco. Vi prego di insegnarmelo.

Risposta: Lao-Tzu ha detto: « La bassezza è la radice della nobiltà e l'inferiorità è il fondamento della superiorità ». Il nutrirsi e il restaurarsi postnatali sono di pertinenza del metodo basso e inferiore. Pel maestro, dover indicare quel che è basso dovrebbe farlo arrossire di vergogna; quel che è inferiore è come qualcosa che sta per terra e che va raccolto.

Nel *Hsin Ming Kuei Chih* è detto: « Gli Immortali del passato si rifiutarono di rivelarlo perché ciò è quanto mai ridicolo ». Nel *Tan Ching* è detto: « Parlare della radice di natura e di vita e della cavità mortale è far arrossire di vergogna chi parla, e benché il metodo sia profondo esso può provocare grasse risate ».

Ora, il bloccare i dotti genitali raccoglie l'agente (esterno) che fluisce, ed è come incidere un'iscrizione su di una tavoletta di pietra: lo scalpellino si serve di utensili per inciderla, finché i caratteri sono formati, e poi la lucida accuratamente. Se la forza generativa non viene purificata, la vitalità prenatale non si svilupperà; quindi, quando potrete raccogliere l'agente microcosmico esterno (alchemico) per compensare la perdita di fluido generativo?

Dovete riflettere su tutto ciò e quando l'agente microcosmico esterno (alchemico) è raccolto, lo spirito (cioè voi) ne è con-

(6) Vedere nota 3.

Digitized by Google

sapevole. Quando la forza generativa e quella vitale prorompono all'esterno, facendo sí che il vostro corpo sussulti un poco, voi dovete premere il dito medio sulla cavità mortale (alla base del pene) per accertare la quantità di forza generativa che fluisce all'esterno e la quantità che rimane; è allora che tale forza si divide in due parti: una che defluisce in forma di liquido che può produrre prole, mentre l'altra ritorna nel canale di controllo (*tu mo* nella spina dorsale), dove verrà purificata per divenire vitalità che in seguito potrà essere trasmutata nell'elisir d'immortalità.

Il secondo capitolo del *Chin Hsien Ching Lun* dice: « La forza generativa è la cosa piú preziosa, perché il corpo umano che la contiene vive, e il corpo privo di essa muore; perché essa nutre e preserva la radice della natura (essenziale) e della vita (eterna). Nessun uomo profano sa come produrla e purificarla. Se si esaurisce deve venir reintegrata dal processo di riproduzione; ciò è chiamato reintegrazione della forza generativa per rinvigorire il cervello ».

Il mio libro, benché sia scritto in tono discorsivo, è destinato ai praticanti che devono leggere scrupolosamente il presente capitolo; coloro che sono dotati di alta spiritualità e che si sforzano di avanzare progressivamente conseguiranno l'immortalità, mentre coloro che sono dotati di poca costanza potranno almeno prolungare la durata della loro vita e godere perciò della longevità, perché il presente capitolo è anche una guida preziosa per il miglioramento della salute.

Discutiamo ora nuovamente il processo inteso a raccogliere ed a purificare l'agente alchemico (microcosmico esterno). Tale agente può venire realmente prodotto, e qual è il momento opportuno per raccoglierlo?

Voi dovreste non soltanto sapere quando tale agente non viene formato, ma anche distinguere la sua produzione prematura dalla sua produzione ritardata. Infatti, il raccogliere semplicemente la vitalità deficiente non porta ad alcun risultato: non eviterete la morte, e i vostri lunghi sforzi saranno vani. Perciò è della massima importanza produrre e sublimare l'agente alchemico (microcosmico esterno).

L'immortale Ts'ao Huan Yang disse: « Anche quando siete

Digitized by Google

indaffaratissimi, rilassatevi un poco per sublimare l'agente esterno, al fine di raccogliere dal nulla la vitalità prenatale ».

Lu Tsu disse: « Non allentate gli sforzi fino a quando l'agente alchemico (microcosmico esterno) viene prodotto e lo spirito è conscio della sua presenza ». La frase « spirito conscio dell'agente alchemico » significa conoscere se il processo di produzione è efficace o no. Se sentite che la vitalità è deficiente, non dovete affrettarvi a raccogliere tale agente, bensí dovete attendere fino a quando la vitalità è pienamente sviluppata: soltanto allora la forza generativa può essere trasmutata in vitalità per rinvigorire il cervello.

La vitalità, nel corpo umano, è fondamentalmente sufficiente, tuttavia si dissipa a causa degli eccessi sessuali: ne consegue la sua deficienza. Per compensare tale dispersione è necessario usare l'agente alchemico (microcosmico esterno) per riprodurre la vitalità in quantità sufficiente per servirsene. Se l'agente non è puro, genuino e completo, come può essere impiegato per ristabilire la vitalità? Se il cuore è influenzato dal desiderio sessuale, la forza generativa si contamina e si trasforma nel fluido generativo postnatale che non può venire usato come agente alchemico (microcosmico esterno). Se il soffio (vitale) è incompleto, l'agente è giovane (e debole) e non può venire trasmutato nell'elisir di vita. Ne consegue la necessità di sublimare l'agente alchemico (microcosmico) esterno.

L'organo genitale è sollecitato e si drizza anche in assenza del desiderio sessuale: ciò è dovuto alla forza generativa postnatale vibrante nel corpo (alla ricerca d'una via d'uscita), e anche all'inadeguata circolazione del fuoco, durante la vostra meditazione, che non riesce a raggiungere ed a controllare il pene.

Di qui, il metodo della giusta respirazione per fare circolare rapidamente il fuoco su e giú (nel circuito microcosmico) e per immobilizzare in tal modo la forza generativa, facendo ritrarre l'organo genitale (interrompendo cosí il deflusso della vitalità). Questo segreto della sublimazione consiste in un'unica parola: « conoscenza », cioè la conoscenza del processo, che dipende dall'età del praticante e dalla quantità di vitalità dissipata, e non deve operare a caso. Tale perdita di vitalità può essere minima o grandissima; la vitalità prenatale può essere insufficiente o adeguata; e sia la forza generativa prenatale, sia la for-

Digitized by Google

za generativa postnatale possono o meno essere andate disperse; perciò il processo di sublimazione non è identico per tutti i praticanti.

Domanda: Voi avete parlato di numeri, trentasei per ogni fase o duecentosedici per tutte le sei fasi dell'ascesa del fuoco positivo, e ventiquattro per ogni fase o centoquarantaquattro per tutte le sei fasi della discesa del fuoco negativo, cioè trecentosessanta per ogni orbita microcosmica completa; e avete detto inoltre che sono esclusivamente simbolici e non significano che si debba contare il respiro trecentosessanta volte. Su quale base deve essere compiuta la sublimazione?

Risposta: Il numero trecentosessanta sta per un'aspirazione ed una espirazione che formano un respiro completo. L'ascesa (della forza generativa e di quella vitale) nella spina dorsale è chiamata ascesa del fuoco positivo e la discesa lungo la parte anteriore del corpo è chiamata discesa del fuoco negativo.

Quando si aspira, il cuore, lo spirito e il pensiero devono sollevarsi insieme dalla base della spina dorsale al punto cardinale A (alla radice del pene. Vedere Fig. 2 a pag. 39) fino ai punti intermedi B e C prima di raggiungere D, dove vengono trattenuti per un breve intervallo, per la pulizia, e poi al punto cardinale G (al sommo della testa); ciò comporta sei fasi di ascesa (A, B, C, D, E, F) nel canale di controllo (*tu mo* nella spina dorsale) ed è chiamato ascesa del fuoco positivo.

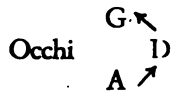
Quando si espira, il cuore, lo spirito e il pensiero devono discendere insieme dal cervello al punto cardinale G, fino ai punti intermedi H e I prima di raggiungere J, dove sostano un poco per la purificazione, e poi passano ad A; ciò comporta sei fasi negative di discesa nel canale della funzione (*jen mo*) per riportare la vitalità alla sorgente, ed è chiamato discesa del fuoco negativo.

Quindi questa ascesa positiva e questa discesa negativa sono causate dall'inspirazione e dall'espirazione.

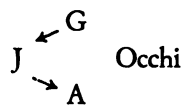
Quando la forza generativa e la forza vitale prendono a vibrare (nella cavità *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico), dovete inspirare, per chiudere (*ho*) il meccanismo respiratorio (affinché l'aria discenda per esercitare una pressione sul basso addome); e nello stesso tempo, roteando gli occhi verso l'alto, dovete se-

Digitized by Google

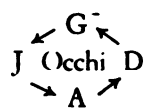
guire l'ascesa della forza generativa e della vitalità dal fondo alla sommità della testa, cosí:



Quando espirate, dovete aprire (*p'i*) il meccanismo respiratorio, affinché l'aria esca dal corpo (per allentare la pressione sul basso addome); nello stesso tempo i vostri occhi devono seguire la discesa della forza generativa e della vitalità dalla sommità al fondo, cosí:



Quindi, per completare il circuito, dovete girare gli occhi in cerchio, cosí:



Tutto ciò viene chiamato generalmente ascesa del fuoco positivo e discesa del fuoco negativo; mentre inspirazione, chiusura, ascesa e apertura, espirazione, discesa sono le fasi del processo alchemico.

In quanto al mantice (*t'o yo,* cfr. pag. 64) viene usato per compiere tali ascese e tali discese. La vitalità prenatale è prodotta e accumulata da questo processo (di respirazione) mentre (il fuoco nel) cuore e (l'acqua nel) basso addome si mescolano. Se la forza generativa e la forza vitale non vibrano (nel basso addome), non è necessario adoperare il mantice interiore. Infatti la ventilazione (per mezzo dell'inspirazione e dell'espirazione), l'ascesa del fuoco positivo e la discesa del fuoco negativo, il caldaio e il fornello, sono detti cosí ed entrano in gioco soltanto dopo che la forza generativa e la forza vitale hanno vibrato.

Digitized by Google

Le sei fasi di ogni circuito microcosmico hanno posizioni fisse, senza le quali non può essere preparato l'elisir dell'immortalità. Esse incominciano ascendendo dalla cavità mortale A (alla radice del pene) a D e G (vedere Fig. 2 a pag. 39) che sono la prima, la seconda e la terza posizione nell'ascesa; e poi discendono da G (alla sommità della testa) fino a J e ad A, che sono la prima, la seconda e la terza posizione nella discesa. Queste sono le sei fasi dell'orbita microcosmica.

Il processo per raccogliere l'agente alchemico (microcosmico esterno) è il seguente: quando la forza generativa e la forza vitale vibrano, premete il dito medio sulla cavità della mortalità, e non appena il loro meccanismo incomincia a muoversi, inspirate ed espirate per suscitare una lieve brezza (*sun feng* o ventilazione) che spinge le forze prenatali su per il *tu mo* (nella spina dorsale) e giú per il *jen mo* (nella testa e nella parte anteriore del petto e del corpo) per completare un'intera rotazione.

I vostri occhi, la testa e gli arti devono impegnarsi in questa esperienza insolita, che è molto difficile per un principiante. Tuttavia, dopo alcune volte, sarete automaticamente pronti ad assumere l'atteggiamento corretto senza neppure sapere perché lo fate e che cosa ve lo fa fare.

Mentre la ruota della Legge (*fa lun,* cioè l'orbita microcosmica) compie la sua rotazione, fa discendere la forza generativa e la forza vitale (nel canale *jen mo*) per ritornare al *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico). Tutto ciò avviene automaticamente: dove sta, allora, la difficoltà?

Non cercate mai di raccogliere aria fresca per compensare la dissipazione della forza generativa e per ristabilire cosí la vitalità nel corpo, perché è una pura assurdità. Dovete invece rivolgervi ad un maestro illuminato e pregarlo di insegnarvi chiaramente la lieve brezza (*sun feng*), il mantice (*t'o yo*), la chiusura e l'apertura (*ho p'i*), le sei fasi (*liu hou*), l'ascesa del principio positivo (*chin yang*), la discesa del principio negativo (*tui yin*) e la purificazione (*mu yu*).

Domanda: Avete detto che la lieve brezza, l'uso del mantice, l'apertura e la chiusura, le sei fasi dell'ascesa del fuoco positivo e della discesa del fuoco negativo, la pulizia e la purificazione appartengono tutti alla purificazione microcosmica. Capi-

Digitized by Google

sco chiaramente tutto questo, ma temo che i futuri studenti avranno qualche difficoltà a comprendere l'insegnamento. Spero che vorrete spiegarlo in un libro, per il bene della posterità, affinché i falsi insegnanti e gli impostori non possano ingannare e fuorviare le generazioni venture.

Risposta: La lieve brezza (*sun feng*) è l'inspirazione e l'espirazione postnatale attraverso le narici. Ogni assorbimento di aria fresca spinge verso l'alto la vitalità positiva (nel canale di controllo nella spina dorsale, o *tu mo*): questo viene chiamato ascesa. L'espirazione seguente allenta la pressione, cosí che la vitalità discende (nel canale di funzione nella parte anteriore del corpo o *jen mo*); questo viene chiamato discesa. Ogni ascesa avviene dalla base della spina dorsale al *ni wan* o cervello, e ogni discesa avviene dal cervello alla cavità della mortalità (*shen szu ch'io,* alla radice del pene). Tutto ciò è causato dalla lieve brezza.

Il mantice (*t'o yo*), o « cornamusa », opera nel corpo; non può essere trovato in assenza della forza generativa e di quella vitale, e si manifesta soltanto quando la vitalità vibra sotto l'ombelico. Il sacco della cornamusa sta sopra e la canna sta sotto; lo spazio tra essi è di circa 22 centimetri, poiché il sacco è dove risiede la natura (essenziale, cioè nel cuore), e la canna è dove risiede la vita (sotto l'ombellico).

Quando si inspira aria postnatale (fresca) la forza vitale prenatale ascende (nel canale di controllo): questo è il processo di chiusura (*ho*) che consiste nell'inspirare l'aria esterna, chiudendo in tal modo il meccanismo respiratorio per sospingere verso l'alto la forza vitale, liberando cosí tutti i canali psichici. Ciò fa sí che la vita che è sotto si unisca alla natura (essenziale) che è sopra.

Quando si espira aria fresca postnatale, la forza vitale prenatale (ora liberata dalla pressione) discende (nel canale di funzione): questo è il processo di apertura (*p'i*) che consiste nell'espellere aria dalle narici per lasciare che la forza vitale prenatale ritorni alla sua sorgente (sotto l'ombelico), liberando cosí tutti i canali psichici. Ciò fa sí che la natura (essenziale) che è sopra si unisca alla vita che è sotto.

Durante questo processo di sublimazione dovete girare gli

Digitized by Google

occhi (chiusi) per guardare successivamente i quattro punti cardinali A, D, G, J (e A), nel modo seguente:

1 G 3
2 G Occhi D 2
3 A 1

Ciò viene chiamato *ho p'i* interno e *ho p'i* esterno (ossia, la forza vitale interna e l'aria esterna), in azione come un mantice. Sebbene il meccanismo sia lo stesso, l'aria nel corpo agisce in modo diverso che nel mantice. Quando incomincia la brezza interiore, gli occhi roteano per guardare i quattro punti cardinali A, D, G e J, e quando la natura e la vita nel corpo cambiano posto, durante il processo di apertura e di chiusura, viene azionata la forza generativa, che si trasmuta automaticamente nella vitalità (che circola salendo e scendendo). Lo stesso praticante non si rende conto del perché la testa, gli occhi, le membra e il respiro funzionino in tal modo, perché ogni inspirazione seguita dalla chiusura ed ogni espirazione preceduta dall'apertura hanno luogo spontaneamente.

Le sei fasi naturali dell'orbitazione sono: l'ascesa da A, la pulizia in D, la sosta in G, la discesa da G, la purificazione in J e il ritorno ad A. Tali fasi sono provocate da un'inspirazione che inizia l'ascesa e da un'espirazione che inizia la discesa.

Cosí la salita da A a D e G comprende la prima, la seconda e la terza fase di ogni ascesa, e la caduta da G a J ad A comprende il primo, il secondo e il terzo stadio di ogni discesa. Pertanto, nel *Tan Ching* è detto: « Eseguite tre fasi nella parte posteriore del corpo e altre tre fasi nella parte anteriore, prendete (la forza vitale) e riportatela nella cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico).

Le sei fasi dell'ascesa del fuoco positivo da A a B, C, D, E ed F sono positive; il numero positivo essendo il 9, il numero complessivo di tutte le sei fasi positive è 9 x 4 (per le quattro stagioni mutevoli) x 6 fasi = 216.

Le sei fasi nella discesa della sua controparte negativa da G ad H, J, K ed L sono negative; il numero negativo essendo il 6, il numero complessivo di tutte le sei fasi negative è 6 x 4 x 6 = 144.

Digitized by Google

Dato che i punti cardinali D e J sono destinati alla pulizia e alla purificazione, per cui non vengono considerati, il numero positivo complessivo è 180 e il numero negativo complessivo è 120. Cosí ascesa e discesa implicano 300 respirazioni, che sono esclusivamente simboliche (e non da contare effettivamente).

Il mio maestro Liao K'ung ha detto: « Praticate ogni mattina ed ogni sera, per evitare tutti i rischi (*wei hsien*) della notte (cioè l'eiaculazione involontaria) ».

Domanda: Ogni giorno io giro la ruota ad acqua (*ho che,* vale a dire il circuito microcosmico), ma ancora non riesco ad arrestare l'eiaculazione involontaria. Quale ne è la ragione?

Risposta: Secondo quanto dite, questo è un girare ruote ad acqua vuote, il che non arreca alcun profitto. Prima mi avete interrogato circa la lieve brezza, l'uso del mantice, la chiusura e l'apertura, le sei fasi dell'ascesa e della discesa, la pulizia e la la purificazione; queste fasi sono comprese in ogni inspirazione ed espirazione. Tale metodo deve avere inizio quando il pene si drizza durante la notte, e consiste nel bloccare la porta genitale mediante un'intensa concentrazione, onde trasportare lo spirito nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico). È come fa il fabbro quando usa il mantice; l'aria che ne esce agisce sul fuoco interiore, che allora diviene intenso, e trasmuta in vitalità la forza generativa. Questa viene raccolta e sospinta su e giú nell'orbita microcosmica.

Ora voi state seduto immobile, ad occhi chiusi, e poi eseguite le ascese e le discese 360 volte; questo è un inutile girare la ruota ad acqua vuota e non è il metodo giusto per preparare l'elisir aureo. È per il fatto che quando incominciate a meditare la vostra mente è distratta dai pensieri, che vi è stato insegnato a effettuare 360 giri, per realizzare la calma mentale. Il vostro corpo è ora cosí debole che, se non riuscite a restaurare la forza generativa, non sarete in grado di migliorare la vostra salute.

Digitized by Google

V

IL FUOCO RAPIDO E IL FUOCO LENTO

Il fuoco rapido e il fuoco lento sono il calore postnatale usato per guarire le infermità e per prolungare la vita, nonché per unire il Sole con la Luna (cioè lo *yang* positivo e lo *yin* negativo) (1).

Il metodo consiste nell'usare il fuoco postnatale per far affiorare il fuoco prenatale (2) affinché entrambi si uniscano per estrarre dal cibo e dalle bevande la dolce rugiada (*ken lu,* la pura saliva) che, scendendo nel canale della funzione (*jen mo,* nella parte anteriore del corpo), si trasforma in forza generativa negativa e contribuisce a produrla.

Il fuoco lento viene prodotto con (una forma di meditazione consistente ne) il chiudere gli occhi, onde avere una mente che, pur essendo vuota, non cessa di operare; che, pur essendo radiante, non continua (a rimanere immobile); e che non viene né dimenticata né sostenuta. Il tempo per usare rispettivamente il fuoco rapido e quello lento deve essere nella proporzione di tre a sette.

Nell'insegnarmi l'uso del fuoco rapido e di quello lento, il mio maestro mi ha detto: « Il fuoco rapido trasporta, il fuoco lento calma ». I due fuochi vengono usati per trasformare le im-

(1) Il Sole rappresenta il principio positivo e la Luna quello negativo.

(2) Il fuoco prenatale e il fuoco postnatale sono rispettivamente il fuoco spirituale o positivo che esisteva prima della nascita, e la sua controparte corrotta o fuoco negativo dopo la nascita.

Digitized by Google

purità delle viscere in lacrime che vengono poi scaricate; per realizzare l'armonia delle quattro componenti (3) l'unione dei cinque elementi (4) e il loro ritorno alla radice; per riportare indietro la luce interiore affinché risplenda in se stessa, il che fa sí che il Sole e la Luna si uniscano (5).

Nessuno degli Immortali conosciuti sulla Terra ha sofferto di tubercolosi o ha preso medicine per curare infermità o per migliorare la salute. Adesso che avete deciso di cercare l'immortalità, dovete eliminare rapidamente tutti i mali latenti nel vostro corpo; e non sarà tardi per praticare il Tao dopo che ve ne sarete liberato. I santi e i saggi dell'antichità non attendevano, per curarle, che le malattie si manifestassero: le guarivano quand'erano latenti.

Se osservate la gente, noterete che tutti sembrano in buona salute e liberi da infermità; in realtà nei loro corpi si affondano le radici di malattie non ancora sviluppatesi. È deplorevole che essi cerchino soltanto i piaceri senza accorgersi dei loro errori e della loro insensatezza. Essi sempre s'instupidiscono cercando abitazioni comode, bevendo vini forti, dilettandosi di musiche e di danze eccitanti, dandosi al piacere, e non si rendono conto che le forme attraenti turbano la loro vista, che la musica e i canti possono fuorviare il loro udito, e che l'andare a letto ebbri e satolli di cibo può causare la dispersione della loro forza generativa. La salute declina, senza che si accorgano della loro insipienza. Quando, sentendosi male, cercano le medicine, è troppo tardi. Essi non sanno che le infermità sono causate dall'eccesso di cibo, di bevande e di piaceri, e neppure sanno che le malattie sono latenti nel loro corpo e che quando cosí si manifestano (talvolta) riesce difficile curarle.

Perciò, ancor prima che le infermità si manifestino, dovete usare i fuochi lenti ed i fuochi rapidi per distruggerne le radici. Infatti, nella vita di ogni giorno i sentimenti di piacere, d'ira, di tristezza e di gioia sono causa di malattie; i piaceri colpisco-

(3) Le quattro componenti sono: corpo soffio, anima incorporea e anima corporea, simboleggiati rispettivamente da acqua, fuoco, legno e metallo. Vedere nota 3 del Capitolo IV.

(4) I cinque elementi: metallo, legno, acqua, fuoco e terra. Vedere inoltre nota 2 del Capitolo IV.

(5) Le due divisioni dell'unica vitalità: *yang* (positivo) e *yin* (negativo). Vedere inoltre nota 5 del Capitolo IV.

Digitized by Google

no il cuore, l'ira colpisce il fegato, la tristezza l'anima incorporea e la gioia l'anima corporea, tanto da arrecare danno alle viscere. Non trascurate le radici delle infermità, per il solo fatto che esse sembrano insignificanti non essendosi sviluppate completamente, perché quando le malattie si manifesteranno, avrete gravi fastidi. Perciò, prima che esse appaiano dovete sbarazzarvene attraverso gli occhi (6); allora, come potrà svilupparsi un'infermità?

Durante la formazione del feto nel grembo materno, nella prima fase il cielo genera l'elemento acqua nelle pupille degli occhi, che sono collegati con i reni; nella seconda fase la terra produce l'elemento fuoco agli angoli degli occhi, che sono collegati al cuore; nella terza fase il cielo crea l'elemento legno nelle iridi, che sono collegate al fegato; nella quarta fase la terra produce l'elemento metallo nel bianco degli occhi, che è collegato ai polmoni; nella quinta fase il cielo crea l'elemento terra nelle palpebre, che sono collegate con lo stomaco. Cosí le essenze di tutti i cinque visceri sono situate negli occhi, mentre lo spirito originario, pur avendo sede nel cervello, si manifesta anche mediante gli organi della vista.

Tutto il corpo è negativo, eccettuati gli occhi, che sono positivi. Ciò è dovuto a quella piccola quantità dello *yang* positivo negli occhi, che non è soverchiato dallo *yin* negativo. Questo *yang* positivo deve venire usato all'inizio dell'addestramento alchemico per eliminare tutte le infermità latenti accumulatesi nel corpo.

Il fuoco rapido viene usato per trasportare il fuoco dello spirito nel fornello (sotto l'ombellico); gli antichi lo chiamarono « fuoco trasportante ». Per « trasportare » s'intende il destare il fuoco interno, cosí che fuoco interno e fuoco esterno agiscono l'uno sull'altro per dilatare tutti i canali psichici ostruiti, eliminando le scorie. Il fuoco positivo, essendo piú forte della forza generativa, la sospinge in tutte le parti del corpo per rimuovere tutte le impurità, prevedendo in tal modo lo svilupparsi di malattie.

Per la pratica del mattino e della sera, potete servirvi della sfera di cristallo usata per l'ipnosi (o di un altro oggetto rotondo). Innanzitutto dovete sedervi nella postura della meditazione,

(6) L'uso del fuoco rapido e del fuoco lento trasforma in lacrime le impurità del corpo.

Digitized by Google

finché la vostra mente si sia fissata; poi mettete una sfera di cristallo davanti a voi, né troppo vicina né troppo lontana, né troppo in alto né troppo in basso, ma al livello del punto tra gli occhi. Dopo aver fissato la sfera per un certo tempo, incominceranno a scorrere le lacrime, che saranno saline e odorose: esse sono il residuo della combustione (interna), simile alle lacrime provocate da emozioni e sentimenti come la tristezza ecc... Dopo aver usato il « fuoco trasportante » per eliminare le infermità latenti, dovete usare subito il fuoco lento per calmare le pupille, che altrimenti potrebbero risentire danni a causa del calore.

Infatti il fuoco lento aiuta i canali psichici dilatati a contrarsi, cosí che il soffio diffusosi in tutte le parti del corpo possa tornare nella sua precedente posizione (sotto l'ombelico). Questo fuoco lento viene chiamato « fuoco calmante »; la sua virtú è l'immobilizzazione. Dovete usarlo chiudendo completamente gli occhi e concentrandovi sul punto situato tra essi, per ricondurre il soffio al *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico). Questa concentrazione deve continuare fino a quando per voi non esisteranno piú né il concetto di « io » e di « altri », né il corpo, né la mente; soltanto allora la concentrazione sarà efficace. (Nel far questo), la lingua deve premere la sorgente celeste nel palato. Con il tempo, la dolce rugiada che ha un sapore simile a quello del miele scenderà (nel canale *jen mo*) nella gola fino a raggiungere la cavità del *tan t'ien* inferiore, dove si trasforma nella forza generativa negativa che poi scende fino ai testicoli, dove produce gli spermatozoi.

La saliva pura è dunque una cosa preziosissima, che preserva la vostra forza fisica e che richiede una cura particolare. Se la saliva è adeguata, l'elemento acqua è pieno nel basso addome e fa sí che gli occhi brillino, con le pupille e il bianco ben delineati. Se nel corpo vi sono infermità latenti, le pupille non sono limpide e il bianco degli occhi presenta venature rosse o giallastre. Dovete quindi incominciare la pratica e continuarla fino a quando i vostri occhi saranno divenuti simili a quelli di un bambino sano, con le pupille limpide e circondate da un bianco azzurrino; soltanto allora sarete liberati dalle infermità latenti.

La fisiologia afferma che gli occhi appaiono per primi, quando si forma il feto, e le pupille compaiono dodici giorni piú

Digitized by Google

tardi. L'anatomia ci insegna che le lacrime sono formate da un liquido che lava il globo oculare e che sotto la cavità nasale vi è un condotto per lo scarico delle lacrime e del muco, collegato con le viscere. È attraverso tale condotto che le infermità vengono espulse, non essendovi altro canale che serva allo scopo.

Il tempo da stabilire per l'uso del fuoco rapido e del fuoco lento deve essere nella proporzione di tre a sette, onde evitare effetti negativi dovuti ad un uso indiscriminato.

Dopo aver ricevuto le istruzioni dai miei maestri Liao San e Liao K'ung, fissai lo sguardo su un bastoncino d'incenso acceso, che in seguito sostituii con una sfera di cristallo, per destare il fuoco rapido; e chiusi gli occhi per concentrarmi e accendere il fuoco rapido, onde fare scendere il soffio (vitale) nel cuore, tanto da stabilizzare il mio spirito e il mio intelletto. Come risultato, le mie orecchie non udirono piú i suoni, e il respiro divenne simile a un filo sottilissimo che sembrava inesistente e che tuttavia esisteva, finché i miei pensieri cessarono, al pari di tutti i miei sentimenti e di tutte le mie emozioni. Allora l'elemento fuoco nel mio cuore discese, mentre l'elemento acqua nel basso addome s'innalzò spontaneamente. Premendo il palato con la punta della lingua, le due ghiandole emisero molta saliva, tanto che ben presto la mia bocca se ne riempí; era dolce come il miele e scese, in un'unica deglutizione, facendo vibrare fortemente il basso addome. A un tratto la mia mente e il mio intelletto divennero calmi e vuoti, e prima le mie quattro estremità e poi l'intero corpo scomparvero senza lasciare alcuna traccia di me stesso. Come qualcosa che, dopo aver raggiunto il suo limite, gira tutto intorno, questa grande calma fu seguita dal movimento, e ad un tratto la forza vitale vibrò intensamente provocando l'erezione del pene, il che dimostrava che il fuoco rimasto dormiente per qualche tempo aveva incominciato a muoversi.

Domanda: Tutti i testi taoisti menzionano l'agente alchemico senza dir nulla del fuoco. Vorreste spiegarmi che cosa sono le « fasi del fuoco » (*huo hou*), affinché i futuri discepoli non abbiano a confondersi?

Risposta: « Fasi del fuoco » è un termine generale. « Fuoco » è il calore interiore e le « fasi » sono i sei stadi della purificazione per mezzo del fuoco. La parola « fuoco » ha qui diciotto

Digitized by Google

significati, che corrispondono agli stadi regolari della purificazione; per cui la parte che il fuoco ha in ogni stadio è diversa. Se non riceverete istruzioni da un maestro illuminato, tutto questo non vi sarà mai chiaro. Le fasi del fuoco, ossia gli stadi della purificazione, si succedono e non vanno mescolate. È come fabbricare un mattone; prima si mescolano argilla e acqua, poi l'impasto, cotto nel forno, diviene un mattone. Se non viene cotto, il mattone ritorna prima o poi allo stato di poltiglia. Del pari, l'agente alchemico può venire raccolto soltanto dopo (che la forza generativa sia stata) purificata dal fuoco; solo allora potrà produrre l'elisir aureo, che altrimenti si decomporrà.

Nel *Feng Huo Ching* è detto: « Quando nel testo vengono usati termini come *accendere il fuoco, guidarlo, forzare il fuoco col fuoco* e *fermarlo,* tutto ciò va riferito al fuoco acceso mediante la respirazione.

« Quando nel testo sono usati termini come *gelare il fuoco, trasferirlo* (*dentro*), *abbassarlo, fuoco trasportante, fuoco calmante, fuoco nella propria casa* e *fuoco del cuore,* ciò va riferito al fuoco che deriva dallo spirito.

« Quando nel testo sono usati termini come *far circolare il fuoco, raccoglierlo, sollevarlo, il fuoco nella casa dell'acqua, il fuoco negativo, il fuoco immerso nell'acqua, il fuoco nel fornello,* tutto ciò va riferito al fuoco che deriva dalla vitalità prenatale.

« Il fuoco acceso dal respiro trasforma il fluido generativo prodotto dalla digestione del cibo in forza generativa. Il fuoco derivante dallo spirito trasforma in vitalità la forza generativa. Il fuoco derivante dalla vitalità (prenatale) purifica la respirazione e contribuisce alla manifestazione dello spirito. Il fuoco spirituale sublima lo spirito, che torna allo stato del vuoto. Cosí, dal principio alla fine, ogni pratica per conseguire l'immortalità che abbia successo si compie mediante il fuoco ».

Tuttavia, senza le spiegazioni date da un maestro illuminato è difficile comprendere queste diciotto fasi del fuoco.

Domanda: Vuole il vecchio maestro spiegarmi ad una ad una queste diciotto fasi?

Risposta: « Accendere il fuoco » è un'espressione che si riferisce al respirare attraverso il naso, il che comprende un'inspirazione ed una espirazione, durante le quali la piccola droga (*hsiao yo,* o agente alchemico microcosmico) viene prodotta e raccolta. L'aria

Digitized by Google

che va giú e su nel corpo viene chiamata « lieve brezza » (*sun feng*). Quando un respiro entra nel corpo, la vostra concentrazione farà ascendere la forza generativa (nel canale *tu mo,* nella spina dorsale) dalla cavità mortale (alla radice del pene) fino alla testa, e quando la successiva espirazione esce dal corpo, la vostra concentrazione farà discendere la forza generativa (nel canale *jen mo*) dalla testa fino a ritornare alla cavità mortale. Cosí, sarà la vostra concentrazione a far girare la ruota della Legge (ossia a produrre l'orbitazione microcosmica).

Il fuoco acceso dal respiro, sebbene sia originariamente tangibile, deve essere trattato come intangibile (cioè trascurato), perché se vi afferrate ad esso può divenire dannoso. Per essere efficace, deve essere considerato come inesistente e nello stesso tempo come esistente; in tale condizione propizia, la forza generativa non può non ritornare nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) (7).

Il meccanismo dell'ascesa e della caduta (della forza generativa nell'orbita microcosmica) viene chiamato « chiusura e apertura » (*ho p'i*) (8) ed anche « flauto senza fori » che viene « suonato capovolto » (9).

In assenza di ogni pensiero tale da agitare, quando il pene si drizza, il praticante deve inspirare l'aria esterna che, raggiungendo la cavità mortale (alla base del pene) fa sí che il soffio vitale (negativo) che si trova lí s'innalzi (nel canale *jen mo*) fino al centro della vitalità (il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico).

(7) Molti praticanti falliscono nel loro addestramento perché non sanno come controllare questo fuoco il quale intensifica le stesse passioni che essi intendono estinguere. Perciò molti religiosi infrangono le regole della vita pura e commettono atti immorali che possono essere evitati facilmente dall'uomo comune.

(8) Chiudere (*ho*) e aprire (*p'i*) sono due termini taoisti. Quando l'aria esterna viene inspirata, raggiunge il basso addome e spinge verso l'alto la forza vitale: questa è la *chiusura* del meccanismo della respirazione, in modo che l'aria scenda mentre la vitalità interna sale alla testa. Quando si espira, l'aria esterna viene espulsa dal basso addome, mentre la forza vitale, ora libera dalla pressione, ritorna appunto nel basso addome: questa è l'*apertura* del meccanismo della respirazione, affinché l'aria esterna venga espulsa, mentre la vitalità interna discende.

(9) Il lettore non deve confondere questo termine taoista con l'espressione idiomatica *ch'an* (*zen*) del « flauto senza fori », che indica la mente chiusa ad ogni dato sensoriale, e la cui melodia può essere compresa e apprezzata dagli illuminati. Colui che ha acquisito un « flauto senza fori » comprende il Dharma della Mente, che è presentato nei tre volumi del nostro *Ch'an and Zen Teaching*.

Digitized by Google

Dopodiché, egli deve espirare, cosí che il soffio vitale (negativo) nel centro *chiang kung* (il plesso solare) scenda nel *tan t'ien* inferiore. Dopo aver ripetuto piú volte questo esercizio, il pene si affloscerà, riprendendo le dimensioni normali, e il praticante proverà un forte senso di benessere.

Cosí ogni inspirazione ed ogni espirazione scuote il campo dell'elisir (il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico) che è collegato ai testicoli per mezzo del condotto genitale (*ch'un hsien*) (10) attraverso il quale la forza generativa negativa li raggiunge per trasformarsi in seme. Questo liquido contiene gli spermatozoi; se segue il suo corso ordinario scorrerà fuori a versarsi in una donna per produrre dei figli, ma se si inverte questo corso, esso contribuirà alla produzione dell'elisir aureo. Si tratta soltanto di seguire e d'invertire il corso mondano, tutte cose che l'uomo comune non può capire. Quindi è assolutamente necessario che vi rivolgiate a maestri illuminati per apprendere il modo di non sciupare il vostro futuro.

Domanda: Che cosa intendete per « guidare il fuoco »?

Risposta: Quando inspirate ed espirate concentrandovi, la vostra concentrazione fa salire e cadere la forza generativa (nell'orbita microcosmica), facendo cosí girare lentamente la ruota della Legge. Contate da uno a dieci, e poi da dieci a cento respiri con il cuore (la mente) che deve seguire il conteggio per impedirgli di vagabondare all'esterno. Se cuore e respirazione sono all'unisono, ciò viene chiamato « *chiudere il cuore della scimmia* » e « *legare il cavallo in corsa dell'intelletto* ». Nel *Tan Ching* è detto:

> *Lasciate andare e venire tutti i pensieri; esserne consapevoli*
> *Senza attaccarvisi è il vero addestramento.*
> *Ogni attaccamento è un male mentre*
> *L'inerzia conduce al falso vuoto.*

L'attenzione deve lasciare il posto alla non-attenzione, affinché il cuore (sede della natura) sia vuoto (sia senza movimento) e divenga incorporeo e spirituale, al di là di nascita e morte. Se volete sbarazzarvi dei pensieri errati, dovete coltivare la giusta

(10) Il dótto genitale va dai testicoli, attraverso la porta mortale, alla base del pene, fino alla porta genitale, sulla punta del pene.

Digitized by Google

attenzione; allora essi cesseranno da sé, e il vostro cuore rassomiglierà alla Luna risplendente nello spazio, immacolata e non contenente alcunché di estraneo. Quando il cuore si abituerà a questa condizione, si libererà da ogni illusione, ed il vertice sarà la morte del cuore e la resurrezione dello spirito. Infatti, se lo spirito non è divenuto stabile, la luce della natura (essenziale) non si manifesterà; e se l'intelletto non viene gelato, le passioni non potranno venire sradicate. In questo stadio di serenità, quando ciò che vi è di piú intimo vibrerà di se stesso, voi dovete immediatamente approfittare delle sue vibrazioni per raccogliere l'agente alchemico microcosmico. Ciò viene chiamato « guidare il fuoco » (per raccogliere l'agente).

Domanda: Ogni inspirazione ed ogni espirazione provocano l'ascesa e la discesa (del soffio vitale). Avete parlato di « bloccare il respiro » ed ora accennate ad un « guidare il fuoco ». Non lo comprendo chiaramente, perciò vi prego di spiegarmelo dettagliatamente.

Risposta: Avete frainteso, allora, le mie istruzioni. All'inizio la prima ascesa e discesa (del soffio vitale) che fa girare la ruota della Legge serve per identificare il processo cogitativo con la ruota che gira, onde arrestare ogni vagabondaggio del pensiero. La successiva inspirazione ed espirazione, che manda in su e in giú il soffio (vitale) onde completare un'orbita, arrestando cosí il drizzarsi dell'organo genitale, è intesa a bloccare lo scorrer via del fluido generativo; però ciò lo si deve fare soltanto dopo che è stato raccolto l'agente alchemico. Vogliate meditare scrupolosamente su tutto questo. Tali due generi di respiro hanno come unico fine il « guidare il fuoco interno », affinché esso faccia girare la ruota della Legge (nel doppio intento di arrestare ogni pensiero vagante e di bloccare il deflusso del fluido generativo).

Domanda: Che cosa intendete per « fermare il fuoco »?

Risposta: Il non continuare tutta la respirazione alchemica (11).

Domanda: Per quale ragione?

(11) Benché il praticante continui a respirare come al solito, non deve usare inspirazioni ed espirazioni per attizzare il fuoco interno, che allora cesserà da sé.

Digitized by Google

Risposta: Quando il basso addome è carico della forza generativa, il fuoco interno viene arrestato se tutta la respirazione (alchemica) attraverso il naso non viene continuata. Il patriarca Cheng Tang ha detto: « Se l'agente alchemico si matura, si deve fermare l'uso del fuoco, perché un fuoco continuo lo degraderebbe ». L'Immortale Ch'ung Hsu ha detto: « Solo quando viene il momento di fermare il fuoco, l'agente alchemico macrocosmico può essere raccolto per ottenere il passaggio finale ».

Il momento per fermare il fuoco viene dopo che si è manifestata due volte la luce aurea; questo è il tempo per raccogliere l'agente (alchemico macrocosmico) interrompendo ogni respirazione (alchemica) attraverso il naso. Se il praticante, per arrestare il fuoco, attende fino alla terza manifestazione della luce aurea, mancherà il suo scopo e dissiperà l'agente alchemico macrocosmico.

Si deve « fermare il fuoco » prima di raccogliere l'agente macrocosmico per ottenere il passaggio finale. Dopo la seconda manifestazione della luce aurea, l'agente va raccolto per reintegrare completamente la forza generativa, la vitalità e lo spirito. Se, quando si raccoglie l'agente, si respira col naso, l'agente non potrà non disperdersi durante la notte, perché l'aria inspirata ed espirata può scuotere e dissipare la forza generativa e quella vitale. Donde la necessità di non continuare tutta la respirazione (alchemica) attraverso il naso, per « fermare il fuoco ».

Domanda: Se non si usano (alchemicamente) l'inspirazione e l'espirazione, la forza generativa e quella vitale come potranno andare su e giú (nell'orbita microcosmica)?

Risposta: Sebbene la respirazione con il naso non venga usata (alchemicamente), il soffio interno (vitale nel corpo) viene spinto in su e in giú dalla concentrazione del praticante. Cosí ogni ascesa e discesa del soffio vitale si accorderà con la sua volontà e farà girare la ruota della Legge; soltanto questa operazione può venire chiamata « fermare il fuoco » per raccogliere l'agente alchemico.

Domanda: Che cosa intendete dicendo « forzare il fuoco col fuoco »?

Risposta: Intendo l'usare l'inspirazione e l'espirazione per racco-

Digitized by Google

gliere l'agente alchemico. Trasferire la forza generativa e quella vitale nel fornello (nel basso addome) per mezzo della lieve brezza (respirando), significa controllare la forza generativa, e ciò viene chiamato « forzare il fuoco col fuoco ».

L'elemento del fuoco nella forza generativa, nella vitalità e nello spirito si *muove* da A a D (per pulirsi) e poi a G, dove *sosta* per qualche tempo, e viene chiamato fuoco positivo ascendente; quindi *riparte* nuovamente da G, giú fino a J (per la purificazione), infine si *ferma* in A, ed è chiamato fuoco negativo discendente. Cosí il suo muoversi (*hsin*), sostare (*chu*), ripartire (*chi*) e arrestarsi (*chih*) sono le quattro fasi del processo alchemico che comprende sia il pulire che il purificare. I praticanti debbono meditare su tutto questo e rendersi ben conto del meccanismo.

Ogni rotazione da A a D, G, J (e poi il ritorno ad A) comprende l'ascesa dello *yang* positivo e la discesa dello *yin* negativo, la chiusura e l'apertura del meccanismo della respirazione, l'uso del mantice, le sei fasi dell'orbitazione, della raccolta e della purificazione dell'agente alchemico. La comprensione del praticante dipende dall'aver o dal non aver incontrato un maestro illuminato.

Se non avete conosciuto un maestro illuminato ed esperto, non affidatevi al vostro intuito per comprendere i testi taoisti, e se durante l'ascesa del fuoco positivo contate semplicemente 180 volte (9 x 4 = 36 x 5 fasi da A a B, C, E, F), e durante la discesa della controparte negativa contate 120 volte (6 x 4 = 24 x 5 fasi, da G a H, I, K, L), senza conoscere la chiusura e l'apertura del meccanismo della respirazione e le sei fasi del processo alchemico che completano l'azione efficace dell'orbita microcosmica, voi fallirete nella pratica di « forzare il fuoco col fuoco », e tutti i vostri sforzi saranno stati vani.

(Quelle sinora trattate, sono le quattro specie di fuoco accese con la respirazione).

Domanda: Il *Feng Huo Ching* menziona altre sette specie di fuoco; che cosa significa « gelare il fuoco »?

Risposta: « Gelare il fuoco » vuol dire gelare lo spirito e portarlo nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico). Nel *Tan Ching*

Digitized by Google

è detto: « Tutti i maestri hanno insegnato soltanto a gelare (o fissare) lo spirito nella cavità della vitalità ».

Fissare lo spirito consiste in una concentrazione, nella quale si avvicinano il piú possibile l'una all'altra le pupille degli occhi. Ciò viene chiamato « gelare lo spirito », « guardare all'indietro » e « unire il Sole con la Luna », al fine di ritornare allo stato prenatale in cui, nel grembo materno, gli occhi del feto sono all'unisono, e natura e vita sono una sola cosa. Alla nascita la natura e la vita si dividono, e vengono cosí separate l'una dall'altra.

« Gelare il fuoco » significa che entrambi gli occhi guardano all'unisono in basso nella cavità della vitalità (il *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico), chiamata porta della vita (*ming men*), che sta sotto e dietro l'ombelico, sotto e davanti ai reni, la distanza tra essa e la parte anteriore e posteriore dell'addome essendo nella proporzione di sette a tre. È sospesa sotto e tra i reni, ed è collegata, al di sopra, con il *ni wan* o cervello, al di sotto con le piante dei piedi, essendo la sorgente del Tao prenatale (dell'immortalità). Perciò vien detto: « Questa cavità non è materiale ed è l'unione del principio maschio (*chien*) e del principio femmina (*k'un*); viene chiamata cavità della vitalità spirituale, contenente gli elementi del fuoco e dell'acqua nella forza generativa. L'antica scienza medica l'ha chiamata « soglia della vita » ed i taoisti la chiamano « cavità della vitalità ». Il mio maestro Liao K'ung disse: « Quando raggiunge questa cavità (sotto l'ombelico), il sangue si trasforma nella forza generativa negativa che trova la sua via nei testicoli ».

Tutti i discepoli debbono sapere che per fissare (e trasferire) lo spirito entro la cavità della vitalità, chi pratica seriamente deve sedere in meditazione in una stanza tranquilla, girare all'indietro gli occhi per guardare entro questa cavità, con un'attenzione distaccata, sentendone prima la presenza e poi dimenticandosene. Mentre fissa lo spirito, la sua mente deve essere vuota (dei dati sensoriali), non attaccandosi né alla forma né al vuoto relativo, onde preservarne la calma radiante e la chiara immaterialità. In questo stadio si sente solamente il respiro, con un'intensa armonia fra la parte superiore e la parte inferiore del corpo, il cui risultato è un benessere ineffabile. Ad un tratto i suoi occhi (sembrano) cadere in quella cavità (del *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico), facendogli sentire che il suo corpo non esiste

Digitized by Google

piú e che la vera vitalità riempie la sede dello spirito, la quale la tratterrà.

Domanda: Che cosa intendete per « trasferire il fuoco »?

Risposta: Si tratta del fuoco positivo, che verrà descritto nel Capitolo VI. Il Capitolo IV ha già trattato della raccolta dell'agente alchemico microcosmico esterno, al fine di riportarlo nel fornello (nel basso addome); dato che questo agente non è ancora stato sublimato dal fuoco, esso scorre via come tè, che, versato continuamente in una tazza, ne trabocca e si spande all'esterno. Questo fuoco positivo può trasmutare l'agente nel fornello in vitalità (per arrestare il suo traboccare). Questo stadio è molto piú importante della semplice raccolta dell'agente, spiegata nel Capitolo IV.

Dopo avere raccolto e trattenuto l'agente alchemico esterno nel modo già detto, il praticante, seduto in meditazione, deve chiudere gli occhi, girarli nove volte da sinistra a destra e fare una pausa, per vedere se il circolo interno di luce ha aperto la sua porta. Se non l'ha aperta, deve attendere un poco e poi chiudere gli occhi e ripetere i nove giri, quindi fare una pausa per vedere se la luce si manifesta fra essi ed apre la sua porta. Se ciò non accade, egli deve ripetere lo stesso numero di giri per una terza e per una quarta volta. Questo è il « trasferimento del fuoco » per l'ascesa del fuoco positivo.

Domanda: Che cosa intendete per « abbassare il fuoco »?

Risposta: « Abbassare il fuoco » significa farlo ritirare. Il *Tan Ching* dice: « L'ascesa del fuoco positivo avviene nei trentasei giri e la discesa della controparte negativa avviene nei ventiquattro giri ».

Nella discesa del fuoco negativo, per aprire la porta, il praticante deve girare gli occhi da G a D, A e J, per sei volte. Deve quindi chiudere gli occhi e guardare il circolo interno della luce. Se vede che la porta non è ancora aperta, deve ripetere il tutto quattro volte. Questa è la discesa del fuoco.

Soltanto gli occhi sono positivi, mentre tutto il resto del corpo è negativo. Saranno gli occhi positivi a dominare tutto il corpo negativo, cosí che di giorno in giorno il principio positivo (*yang*) si svilupperà mentre il principio negativo (*yin*) decrescerà in corrispondenza. Col tempo, tutto il corpo diverrà positivo. È

Digitized by Google

appunto questo il significato del detto: « Se non si spazza via completamente il principio negativo, non si potrà realizzare l'immortalità ». Questo è anche il ritirarsi del fuoco negativo.

L'espressione « fuoco trasportante » è stata spiegata in precedenza (vedere pag. 69). Si tratta di un trasporto senza movimento, cioè di una trasmutazione per mezzo del fuoco rapido, che provoca il non aver piú forma e figura, quando si vede da vicino o da lontano, e include l'eliminazione di ogni residuo impuro. Soltanto questo può venire definito come un'azione efficace.

L'espressione « fuoco calmante » significa immobilizzazione (cfr. pag. 70) con esclusione di ogni idea di se stessi e di altri, al fine di assicurarsi il vuoto sia del corpo che dell'intelletto; poi, ad un tratto, al praticante sembrerà di uscire dal proprio corpo fisico per guardare il proprio volto originario. Questo soltanto può venire definito come un vero compimento.

Domanda: Che cosa intendete quando parlate di « fuoco nel *li* » (cioè, « fuoco nella casa del fuoco »)?

Risposta: La casa del fuoco è il cuore. Quando il cuore si agita, il pene si drizza anche se vi è assenza di pensieri sensuali. Questo è il vero fuoco nella sua casa, che fa ergere l'organo genitale, e sebbene i pensieri siano assenti, questo non è il fuoco autentico che vibra nell'ora vivente di *tsu* (fra le 11 pomeridiane e l'una di notte), quando il pene si drizza (12). Se voi raccogliete l'agente alchemico in questo tempo inadatto, esso sarà troppo giovane perché la vitalità non è ancora piena e può facilmente disperdersi: pertanto l'agente non deve essere raccolto in quel momento, non essendo il tempo giusto per farlo. Solo quando il pene è eretto nell'ora vivente di *tsu* l'agente può essere raccolto, e ciò va fatto rapidamente, essendone il momento; ma se voi vi lasciate sfuggire tale momento, l'agente diverrà vecchio (e inutile) perché la vitalità si è dispersa dopo il passaggio del fuoco nella sua propria casa.

Domanda: Che cos'è il « fuoco del cuore »?

(12) Vedere nota 4 del Capitolo II per una spiegazione completa dell'ora *tsu*.

Digitized by Google

Risposta: Quando gli occhi brillano e il cuore vibra in sintonia, si ha il « fuoco principale » (*chun huo*), chiamato anche fuoco del cuore. È un fuoco cattivo, suscitato da pensieri, e il praticante deve evitarlo.

Quando gli occhi vedono una giovane donna e fanno nascere (cattivi) pensieri, il cuore si muove in simpatia e fa drizzare l'organo genitale; allora, se il praticante cerca di raccogliere l'agente alchemico, l'impuro fluido generativo produrrà un agente illusorio. Questo agente illusorio viene paragonato ad un pallone per il gioco del calcio che, alla fine, perde aria e si sgonfia. Analogamente, se i pensieri aumentano, il fuoco cattivo s'intensifica, e l'organo genitale si drizzerà piú spesso. Se voi pensate erroneamente che l'agente alchemico si sta formando e vi sforzate di raccoglierlo, questo vostro sforzo sarà vano e voi farete male a voi stessi. Il vostro corpo sembrerà forte (finché dura questo fuoco cattivo), ma la vostra salute ne risentirà. Il frequente insorgere del desiderio sessuale è come il mettersi paglia sulla testa quando si va a spegnere un grande incendio; arrecherete soltanto danni al corpo e non solo non conseguirete l'immortalità, ma correrete anche il pericolo di abbreviare la vostra vita.

Dovete perciò evitare di raccogliere l'agente alchemico quando cattivi pensieri accendono il fuoco del vostro cuore.

I sette generi anzidetti di fuoco: « gelare », « trasferire », « abbassare il fuoco », « fuoco trasportante », « fuoco calmante », « fuoco nella sua casa » e « fuoco del cuore », provengono dallo spirito e possono trasmutare in vitalità la forza generativa. Questo fuoco dello spirito deriva dal potere spirituale che è negli occhi, e se è sostenuto dalla respirazione postnatale effettuata attraverso le narici, può sublimare la forza generativa e sostenere il soffio vitale interiore.

Il mio maestro Liao K'ung diceva: « La forza generativa può venire interamente sublimata in cento giorni, e allora riempirà il basso addome ».

Ciò non significa semplicemente sostituire la forza generativa con la forza che va trattenuta e sviluppata affinché possiate recuperare la provvista che era latente in voi nel periodo della pubertà. La pienezza della vitalità prenatale nel vostro corpo è attestata dal vostro organo genitale che si ritrae (durante l'addestramento).

Il ripristino di una provvista completa della forza generati-

Digitized by Google

va e di quella vitale si compie per mezzo di altre sette modalità del fuoco, che sono: « far circolare il fuoco », « raccoglierlo », « sollevarlo », il « fuoco nella casa dell'acqua », il « fuoco negativo », il « fuoco immerso nell'acqua » e il « fuoco nel fornello ». Questi sette fuochi provengono dalla vitalità prenatale e contribuiscono a sublimare le inspirazioni e le espirazioni per la manifestazione dello spirito originario. Per spirito originario s'intende quello spirito che non è spirito (che è inesprimibile).

Domanda: Che cosa intendete dicendo « far circolare il fuoco »?

Risposta: Quando la forza generativa e quella vitale vibrano, voi dovete usare il meccanismo del mantice, il metodo dell'apertura e della chiusura della respirazione, le sei fasi del processo alchemico e l'ascesa positiva, cosí come quella negativa, onde far circolare il vero fuoco, facendolo salire (al cervello), dopo che abbia attraversato la prima porta alla base della spina dorsale, la seconda porta tra i reni e la terza porta nell'occipite. Tutte e tre le porte vengono aperte da un'inspirazione. La successiva espirazione fa scendere il fuoco dalla cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* nel cervello) al centro *chiang kung* (nel plesso solare) e poi di nuovo fino alla cavità della vitalità (sotto l'ombelico). Cosí una respirazione completa comprende un'ascesa e una discesa del vero fuoco: questa è la circolazione del fuoco.

Domanda: Che cosa intendete per « raccogliere il fuoco »?

Risposta: « Raccogliere » significa radunare (il fuoco). Gli antichi parlavano dell'agente alchemico senza menzionare il fuoco, che corrisponde alla forza generativa ed a quella vitale. Il fuoco è anche l'agente alchemico. Cosí, quando il vero fuoco si mette a vibrare, dovete radunarlo.

Se coltivate soltanto la natura (essenziale) trascurando la vita (eterna), la vostra pratica sarà incompleta e inefficace. Infatti, la cultura della sola natura produce unicamente la discesa del fuoco positivo, senza l'ascesa del soffio (vitale) dal basso; il risultato sarà che natura e vita non si uniranno. Perciò dovete raccogliere il fuoco, per portare in alto il soffio (vitale) rimasto giú.

Domanda: Che cosa intendete per « sollevare il fuoco »?

Risposta: Una volta raccolto, il fuoco tende a svilupparsi; voi dovete portarlo in alto attraverso le quattro porte fino al *ni wan,*

Digitized by Google

o cervello, quindi farlo discendere (nel *jen mo,* o canale della funzione), fino alla cavità *chiang kung* (il plesso solare), prima di riportarlo al centro della vitalità (sotto l'ombellico); nel fare questo, dovete usare la vostra concentrazione non discriminante per farlo salire e scendere, cosí da realizzare un'orbita completa.

Hun Jan Tsu disse: « Quando si manifesta, la vitalità vibra fortemente e il fuoco si sviluppa sotto l'ombelico: questo è il momento in cui dovete portarla in alto per rinvigorire il vostro corpo indebolito dal defluire della forza generativa. A suo tempo, questa forza sarà pienamente reintegrata, per allungare la vostra vita ».

Domanda: Che cosa intendete per « fuoco nel *k'an* » (la casa dell'acqua)?

Risposta: *K'an* e *li* (13) stanno a significare, rispettivamente, il basso addome ed il cuore. La vitalità e lo spirito sono, rispettivamente, funzioni di *k'an* e di *li*. Lo spirito in *li* (la casa del fuoco) è la natura essenziale, la vitalità in *k'an* (la casa dell'acqua) è la vita eterna.

Il fuoco nella casa dell'acqua significa la vitalità in vibrazione, che forma allora una (specie di) mantice che si estende da tre centimetri sotto il cuore fino a quattro centimetri sotto l'ombelico, collegato attraverso la cavità mortale (*shen szu ch'iao* alla radice del pene) con la porta genitale (*yang kuan,* sulla punta del pene). Questo è il « fuoco nella casa dell'acqua ».

Domanda: Che cosa intendete per « fuoco negativo » (*kun huo*)?

Risposta: Per *kun* s'intende il *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), chiamato anche fornello. *Huo* è la vitalità che approfitta del fuoco nella casa dell'acqua per scendere nel canale di controllo (*tu mo,* nella spina dorsale), dove la ventilazione, dovuta all'inspirazione e all'espirazione, trasforma la forza generativa nell'agente alchemico per portarlo su (nell'orbita microcosmica). Infatti, lo *yang* positivo non può accumularsi senza l'aiuto dello *yin* negativo; cioè, la vitalità deve congiungersi con la forza generativa per divenire fuoco. Questa è l'unione della (vitalità) positiva con

(13) *K'an* e *li* sono due diagrammi che rappresentano rispettivamente acqua e fuoco secondo il *Libro dei Mutamenti* (*I Ching*).

Digitized by Google

la (forza generativa) negativa, che allora salirà fino alla testa (attraverso il *tu mo,* o canale di controllo). Se in questo stadio sorgono cattivi pensieri, né la forza generativa né quella vitale possono venire immesse nell'orbita giusta, ma entreranno nell'uretra, provocando in essa una dolorosa infiammazione, con una febbre che cesserà soltanto quando ci si sarà liberati di un'urina giallo-rossastra. Tale è l'effetto dannoso del lasciar sorgere dei pensieri in questo stadio. Se la forza generativa e quella vitale passano attraverso la cavità mortale (alla base del pene), esse entreranno in due canali nelle cosce, che verranno ostruiti dall'accumularsi del fluido generativo.

Domanda: Che cosa intendete per « fuoco immerso nell'acqua »?

Risposta: Quando la forza generativa e quella vitale sono nella loro cavità (sotto l'ombelico), esse sono fuoco; ma quando la lasciano (scorrendo via), esse assumono una forma liquida. Raccogliere l'agente alchemico significa mantenere la vitalità nella sua cavità che viene chiamata cavità della vera vitalità (*chen ch'i hsueh*) o *tan t'ien* inferiore, dove si manifesta la vera vitalità e che è collegata con l'organo genitale. La forza generativa è acquea e pesante e tende ad affondare, mentre lo spirito è fiammeggiante e leggero e tende a salire. L'uomo, solitamente, è inconsapevole del fluire della vitalità, e perciò è soggetto alla nascita, alla vecchiaia, all'infermità e alla morte. La forza vitale che si disperde non è l'aria inspirata ed espirata, bensí la vera vitalità che sostiene la forza generativa. Che un uomo viva o muoia dipende esclusivamente dalla presenza o dall'assenza di vitalità. La morte è causata dall'esaurimento della vitalità, e benché un corpo morto rimanga identico a quand'era vivo, è privo di vitalità.

Domanda: Voi avete parlato di vitalità che defluisce continuamente; in che modo si può interrompere tale deflusso?

Risposta: L'unico metodo consiste nel chiudere la porta genitale (*yang kuan*) per assicurare una lunga vita libera dalla morte.

Il trattato *Ching Hsien Lun* dice: « Colui la cui porta genitale è chiusa godrà una lunga vita ». Tutti gli studiosi devono chiedere istruzioni a maestri illuminati e sforzarsi di trattenere sia l'acqua sia il fuoco nella stessa cavità (cioè il *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico). L'acqua sta sotto e il fuoco sta sopra.

Digitized by Google

Quando il fuoco è immerso nell'acqua, smette di salire, facendo sí che il cuore sia vuoto (cioè non si agiti); e poiché l'acqua è arsa dal fuoco, cesserà di fluire verso il basso. Questo è l'equilibrio stabile di acqua e fuoco (*shui huo chi chi*) che, col tempo, produrrà la vitalità. Quando il pene si drizza da solo, ciò è dovuto alla forza generativa ed a quella vitale che si sviluppano nella loro cavità (il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico), e si dice allora che il fuoco si manifesta nell'acqua.

Il mio maestro disse: « Quando la forza generativa e quella vitale nella cavità *tan t'ien* inferiore si allontanano divengono liquide, ma quando ritornano a tale cavità sono vitalità prenatale ». Perciò, ogni volta che notate la manifestazione del fuoco nell'acqua, dovete immediatamente rimandarlo nella cavità *tan t'ien* inferiore per sublimarlo. Solo quando si manifestano sei stati insoliti potete avere la certezza che il seme immortale si sta formando completamente.

Domanda: Che cosa intendete per « fuoco nel fornello »?

Risposta: Quando spirito e vitalità vibrano nella cavità *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), quest'ultima viene detta *fornello,* e quando invece salgono al *tan t'ien* superiore (nel cervello), quest'ultimo viene detto *caldaio.* Non si può parlare né di fornello né di caldaio se spirito e vitalità sono assenti (14).

Perciò l'antico patriarca Ch'ung Hsu Tsu disse: « Il caldaio è originariamente inesistente ». Il patriarca Lu Tsu disse: « Solo quanti conoscono ciò che sono realmente fornello, caldaio e mantice sanno usarli in modo efficace ». Produrre vero « fuoco nel fornello » richiede esatte istruzioni di maestri illuminati, per apprendere come raccogliere la droga esterna (agente alchemico esterno).

Noi stiamo ora discutendo dettagliatamente tutto questo per il beneficio dei discepoli che devono conoscere il metodo corretto della pratica. Per quanto riguarda la raccolta dell'agente (alchemico) esterno, il praticante che ha il pene eretto deve accertarsi se sia o no l'ora vivente di *tsu* (tra le 11 pomeridiane e l'una di notte). In tal caso, deve bloccare immediatamente la porta

(14) Come nel caso degli ignoranti mondani, i quali lasciano defluire e disperdersi la forza generativa e quella vitale nella ricerca dei piaceri sessuali.

Digitized by Google

genitale (*yang kuan,* in cima all'organo genitale) per raccogliere l'agente alchemico fino a quando è pienamente conscio della riuscita.

Se la forza generativa e quella vitale prorompono, facendo sí che il corpo s'inclini un poco, il praticante deve premere il dito medio sulla porta mortale (per interrompere l'eiaculazione) e mettere immediatamente in moto il meccanismo della lieve brezza, le sei fasi della purificazione alchemica, il mantice e il processo di chiusura e d'apertura della respirazione per rinviare indietro e raccogliere (la forza generativa e la forza vitale). Per evitare eventuali perdite, si ricorre all'inspirazione e all'espirazione per suggellare le due forze. Dopo averle portate sotto controllo, si deve inserirle immediatamente nell'orbita microcosmica per la sublimazione del fuoco, durante la quale la forza generativa si trasmuterà in vitalità. Questo è il metodo graduale per trasmutare la forza generativa in vitalità. Quando sia la forza generativa, sia la forza vitale sono pienamente ristabilite, il corpo del praticante non differirà da quello di un giovanetto giunto alla pubertà.

Lo *Ts'ui Hsu P'ien* dice:

> *Quando la Luna fulgida risplende da sud-ovest sulla strada,*
> *L'immortalità dispiega il suo sentiero eterno.*

Questa è la cavità *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), piena dell'agente alchemico che rivela agli occhi la bellezza del soffio vitale positivo. Sia che egli cammini, stia in piedi, stia seduto o disteso, il praticante vedrà dinanzi a sé una luce bianca; col tempo, questa luce diverrà color d'oro. Ecco la prima manifestazione della luce aurea, e quando essa appare per la seconda volta il praticante deve fermare il fuoco. La minima trascuratezza da parte sua, in questo stadio, farà correre rischi e pericoli che porteranno ad un completo fallimento dell'operazione: questa è invero la fase piú difficile.

I sette generi di fuoco dianzi accennati provengono dalla vitalità prenatale e possono sublimare ogni inspirazione ed espirazione, onde contribuire alla manifestazione dello spirito originario. Questo spirito originario è lo spirito del non spirito, che può usare il fuoco spirituale per distruggere la sua forma (fisica) e tornare nel nulla, onde realizzare l'immortalità. Questo fuoco

Digitized by Google

spirituale è la luce aurea dello spirito, che allora appare. Gli allievi debbono cercare istruzioni autentiche presso maestri illuminati, onde realizzare questo fuoco spirituale della luce aurea, e alla fine innalzarli sino alla condizione degli aurei Immortali.

V'ingannate se pensate di aver realizzato questa luce aurea quando (piccole) scintille dorate appaiono ai vostri occhi. Infatti, quella luce aurea si manifesta di fronte a voi mentre il vostro corpo essenziale (*fa shen*) nel grande vuoto a poco a poco le si avvicina. Quando la luce di questo corpo si unisce e si mescola con la luce aurea (di fronte a voi), avrete realizzato il vostro corpo essenziale, che allora entrerà nel vostro corpo fisico; questo assorbirà il corpo spirituale e in tre anni verrà sublimato in pura vitalità. Questa è la manifestazione dello spirito positivo (*yang shen*) che prenderà forma se si raccoglie in un solo luogo e che diverrà pura vitalità se si diffonde a riempire il grande vuoto che sarà il suo corpo senza limiti.

Io ho ricevuto istruzioni dai miei maestri Liao Jen e Liao K'ung, e mi sono recato da piú di trenta vecchi maestri, ma soltanto P'eng Mow Ch'ang, Ch'iao Ch'iao, T'an Chi Ming e i miei due maestri conoscevano i segreti della cultura congiunta della natura (essenziale) e della vita (eterna). Io ora divulgo questi segreti agli allievi sinceri affinché, quando incontrano i loro maestri, questi possano accertare se essi sanno rispondere in modo soddisfacente alle domande del presente libro. Li esorto a non credere agli eretici ed agli impostori che, pur non sapendo nulla di alchimia, si atteggiano a maestri qualificati; i loro presunti insegnamenti non hanno nulla a che fare con la dottrina della cultura della natura (essenziale) e della vita (eterna), perché il loro solo fine è procurarsi mezzi di sussistenza, e perciò illudono e sviano i loro allievi, che passeranno tutta la vita senza uno scopo, e senza aver conseguito alcun risultato.

Digitized by Google

Digitized by Google

VI

RACCOLTA DELL'AGENTE ALCHEMICO MICROCOSMICO INTERNO (1)

Il metodo per raccogliere l'agente alchemico microcosmico interno consiste nel girare gli occhi da sinistra a destra e viceversa, per far salire e discendere il fuoco interiore. Chi medita deve prima guardare in basso, poi girare gli occhi dalla sinistra verso la sommità del capo, quindi abbassarli verso destra per guardare verso l'ombelico e il centro della vitalità sotto di esso, in un giro completo, come è indicato nel disegno, dove il Sole tenuto nella mano sinistra ascende da A a D e G, poi discende da G a J. Questo movimento va ripetuto trentasei volte per l'ascesa del *fuoco positivo,* onde aprire la Porta Misteriosa (vedere pag. 91). Dopo di che, egli deve girare gli occhi da G a D, A e J, come è indicato dalla Luna tenuta nella mano destra. Questo movimento va ripetuto ventiquattro volte per la discesa del *fuoco negativo.*

Nel Capitolo IV è stata trattata la raccolta dell'agente alchemico (microcosmico) interno per restaurare la forza generativa e rinvigorire il cervello. Ciò consiste nel far salire il fuoco positivo (nel *tu mo,* o canale di controllo) fino alla testa per trentasei volte, nella sua avanzata, detta ascesa del fuoco positivo, e poi nel farlo discendere (nel canale della funzione, o *jen mo,* nella parte anteriore del corpo) per ventiquattro volte, nella sua ritirata, detta discesa del fuoco negativo. Ogni rotazione viene completata in una respirazione piena (inspirazione ed espirazione),

(1) Vedere nota 3 della Prefazione.

Digitized by Google

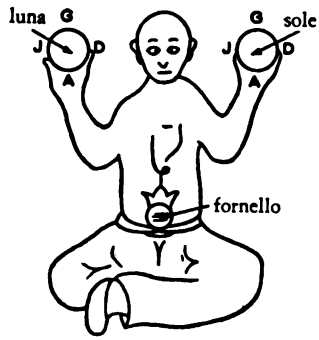


Figura 5. Questo diagramma simbolico è stato copiato dal testo originale. Esso indica che chi medita deve tenere gli occhi storti, cosí come è mostrato, mentre ha le mani posate sulle gambe e vicino al basso addome, nella posizione abituale della meditazione.

durante la quale lo spirito e la vitalità si muovono o si fermano insieme nell'orbita giustapposta della Terra (ossia del basso addome) e del Sole (la testa), lo spirito essendo messo in moto (dal movimento degli occhi), la vitalità dall'azione combinata della forza vitale e di quella generativa già raccolta. Questi movimenti e questi arresti concernono la raccolta dell'agente alchemico (microcosmico) esterno, che libera il corpo dalle infermità, mentre l'agente alchemico (microcosmico) interno preserva la vita (permanente) che è la vitalità prenatale.

Il presente capitolo tratta del metodo di usare il fuoco microcosmico interno, il quale passa attraverso fasi di sublimazione nei punti cardinali D e J (vedere Figura a pag. 39), per produrre l'agente alchemico microcosmico interno: tale metodo è chiamato anche del « coito interiore » (*nei chiao kou*), a significare che, dopo aver raccolto una quantità sufficiente dell'agente alchemico (microcosmico) esterno, la vera vitalità, trasportata dalla ventilazione e dal fuoco, ascenderà fino al cervello; allora dovete girare gli occhi da sinistra a destra compiendo un circolo completo, onde spingere la vitalità su e giú, cosí che il soffio vitale nel cervello si unisca al sistema nervoso. In questo stadio il cervello si svilupperà completamente ed una luce chiara si manifesterà (fra gli occhi); adesso dovete raccogliere l'agente al-

Digitized by Google

chemico (microcosmico) interno: comunemente ciò è detto preparazione dell'elisir aureo. Questa luce chiara è la Porta Misteriosa (*hsuan kuan*), di cui è detto:

> *La vostra bocca non può spiegare ciò che appare davanti a voi;*
> *Vedendolo, vi libererete da ogni preoccupazione.*

Il mio maestro disse: « Fate girare lo *yang* positivo e lo *yin* negativo (ossia i due occhi) per scuotere il cervello, onde far uscire dal suo centro lo spirito che si è sviluppato e che uscirà dalla Porta Misteriosa (ossia la luce chiara che si è manifestata) ».

Il *Ch'en Ni Wan* disse: « Il vero *yang* positivo e il vero *yin* negativo sono realmente il Tao (l'immortalità) che vi sta proprio davanti e che non deve essere cercato altrove ».

L'*Huo Hou Ko* dice: « Per raggiungere la Porta Misteriosa è necessaria una vigilanza solitaria, il cui segreto sta negli occhi ».

Ch'ien Feng Lao Jen disse: « Quando roteano, il Sole e la Luna (2) uniscono lo *yang* positivo con lo *yin* negativo, cosí che una luce splendente esce dal centro del cervello. Se vi limitate a raccogliere l'agente alchemico (microcosmico) esterno durante il « coito interiore » del principio maschile con quello femminile, senza raccogliere l'agente (microcosmico) interno durante le fasi in D e J (nell'orbita), rassomiglierete ad un carretto senza ruote o a una barca senza remi ». Allora, come potrete raggiungere lo scopo?

Inoltre, se l'agente alchemico (microcosmico) esterno è stato riportato nel fornello (sotto l'ombelico), qualora il fuoco positivo e quello negativo non vengano mandati su e giú (lungo i canali psichici) nelle varie fasi della sublimazione dell'orbita microcosmica, la forza generativa e quella vitale non possono venire trasmutate nella luce prodigiosa, in quella gloria dell'elisir aureo che rende il praticante fresco come una primavera, che fa circolare liberamente il suo sangue, che lo fa respirare senza impedimenti e rende facile la sua digestione. Se l'agente alchemico (microcosmico) esterno viene lasciato intatto nel fornello (sot-

(2) L'occhio sinistro e l'occhio destro rappresentano rispettivamente il Sole e la Luna, cioè lo *yang* positivo e lo *yin* negativo.

Digitized by Google

to l'ombelico), esso non può venire trasformato in vitalità dal fuoco; allora vi riuscirà difficile restaurare il vostro corpo originario (prenatale) che non può aprirsi ed è assai prezioso. (Ciò avviene perché) il continuo defluire del fluido generativo riempie (di energia) i testicoli, proprio come un recipiente trabocca se vi si aggiunge altra acqua, se non vi è un fuoco che trasforma l'acqua in vapore. Perciò il fluido generativo, quando è pieno, prima o poi verrà scaricato, come provano le eiaculazioni notturne. Senza un maestro esperto che vi insegni, vi riuscirà assai difcile comprendere l'alchimia ed anche sforzandovi non sarete capaci di arrestare lo scaricarsi del fluido generativo. Ciò non è forse assai deprecabile?

Domanda: Avete detto che dopo aver raccolto l'agente alchemico (microcosmico) esterno, il praticante non riuscirà a trasformare in vitalità la forza generativa se non solleva il fuoco positivo e non abbassa la sua controparte negativa, e non sarà in grado di arrestare, la notte, il defluire dell'elisir. Sono riuscito a mia volta a produrre e raccogliere l'agente alchemico (microcosmico) esterno e sebbene non abbia fatto uso di queste ascese e di queste discese non ho mai avuto eiaculazioni notturne. Per quale ragione?

Risposta: È una domanda molto opportuna. Come avete detto, avete solo incominciato a riempire i vostri testicoli; in seguito, quando sono pieni, se non alzate e abbassate il fuoco, è come voler fare mattoni senza cuocerli per farli divenire duri e resistenti; esposti alla pioggia, diverranno una poltiglia. Cosí queste ascese e queste discese sono indispensabili (perché hanno lo stesso ruolo del fuoco che cuoce i mattoni). È quel che vuole significare il *Tan Ching* quando dice: « Se il caldaio è senza il vero seme, è come mettere al fuoco un recipiente vuoto (che ne sarà danneggiato) ».

Ora tratterò dettagliatamente la materia. Benché siano separati, i due occhi hanno un'unica radice; se essi si girano, anche la radice girerà. L'occhio sinistro sta a rappresentare l'est, l'elemento del quale è il legno, e l'occhio destro sta a rappresentare l'ovest, l'elemento del quale è il metallo. L'elemento legno gira verso l'ovest per unirsi con l'elemento metallo e questo gira verso l'est per mescolarsi al primo. È l'unione dei due elementi, che fa sviluppare il soffio (vitale) nel cervello e la for-

Digitized by Google

za psichica, formando un tutto che raggiunge il centro del cervello, dove trasforma l'agente alchemico esterno (già raccolto colà) nella vera vitalità onnipervadente; questa è la vita (eterna) che ritorna alla natura (essenziale) per formare un tutto amico. Soltanto cosí si potrà operare con successo sulla natura e sulla vita.

Il praticante commetterebbe un grave errore se se ne stesse seduto immobile a coltivare la natura (essenziale) trascurando la vita (eterna). Si può paragonare il guscio di un uomo al corpo e il tuorlo alla vita. Se l'uovo è già covato, il pulcino rompe il guscio ed esce, ma se l'uovo viene spezzato prima dell'incubazione, non dovete aspettarvi di vederne venir fuori un pulcino. Perciò chi pratica il Tao deve preservare il corpo fisico con la stessa cura che dedicherebbe ad una pietra preziosa. Egli deve sapere che:

Senza il corpo, il Tao non può venir raggiunto
Ma con il corpo la Verità non potrà mai venire realizzata (3).

E quando il suo addestramento è stato efficace, sarà tempo di lasciare il corpo.

La vera natura è la vitalità prenatale nel suo ricettacolo (*ch'i pao*), all'estremità del midollo allungato. Se si permette che la vitalità passi per la parte posteriore della testa e scenda alla base della spina dorsale, onde scorrere via attraverso l'ano e l'organo genitale, il suo esaurirsi causerà la morte.

Questo esaurirsi della vitalità non ha nessuna relazione con il respiro che entra ed esce attraverso il naso e la bocca. Nelle eiaculazioni notturne il fluido generativo porta con sé (una certa quantità della) vitalità che cosí lascia il suo ricettacolo vibrante al centro del cervello per passare nella spina dorsale e poi raggiungere la base di questa e scorrere via. È questa vitalità ad animare gli spermatozoi, i quali ove essa è assente, divengono inanimati e incapaci di dar luogo alla riproduzione. Questo ricettacolo è collegato al di sopra con il cervello, al di sotto con la base della spina dorsale, e con l'intero sistema nervoso del corpo: è la sorgente dell'energia vitale della vita.

(3) Il corpo deve essere preservato, affinché lo si possa usare come mezzo per conseguire l'immortalità: ma se non lo abbandonate non realizzerete la Verità.

Digitized by Google

Se il cuore è agitato da desideri sessuali, è impossibile riportare indietro questa forza vitale, che scorrerà giú nel midollo della spina dorsale, per lasciare il corpo, e allora la cultura della vita (eterna) sarà impossibile. Ciò che cosí scorre via è la vita prenatale e, sebbene non vi siano stati rapporti sessuali, defluisce comunque via attraverso la porta genitale.

Digitized by Google

VII

TENERSI AL CENTRO PER REALIZZARE L'UNITÀ DEL CIELO E DELLA TERRA

Ci si può tenere al centro per realizzare l'unità del Cielo e della Terra soltanto unendo il Sole con la Luna. Il Sole sta a significare il cuore e la Luna la cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), simboleggiati rispettivamente dal drago (la vitalità femminile, o negativa) e la tigre (la vitalità maschile, o positiva).

Quando è stata realizzata l'unità di Cielo e Terra e le luci del Sole e della Luna si fondono davanti alla cavità originaria dello spirito (*tan ch'iao,* nel centro del cervello, fra e dietro gli occhi), si ha l'agente alchemico macrocosmico della Realtà Una. Questo è il luogo (tra e dietro gli occhi) dove la forza generativa, la vitalità e lo spirito si uniscono, dove cuore e intelletto sono vuoti e dove non si ha né il senso di se stessi né quello degli altri.

Davanti alla cavità dello spirito (fra e dietro gli occhi), la vera vitalità sembra un circolo (radiante) che viene chiamato Supremo Assoluto (*t'ai chi*), Elisir Aureo (*chin tan*) e Coscienza Originaria (*yuan chueh*).

Cosí il cielo e la terra prenatali, il cuore postnatale e il *tan t'ien* inferiore o campo dell'elisir (sotto l'ombelico) vengono chiamati i quattro *yin-yang* (*szu ko yin yang,* principî positivi e negativi).

I primi quattro capitoli della presente opera insegnano i passi preliminari, i Capitoli V-VIII insegnano i metodi di tra-

Digitized by Google

smutazione. Infatti, per prima cosa è necessario restaurare la forza generativa, onde rinvigorire il cervello allo scopo di sostenere la vita (eterna). Questo addestramento graduale deve quindi essere ben chiaro al discepolo prima che egli incominci ad esercitarsi per padroneggiare il potere creativo di cielo e terra, seminando in tal modo il vero seme (dell'immortalità).

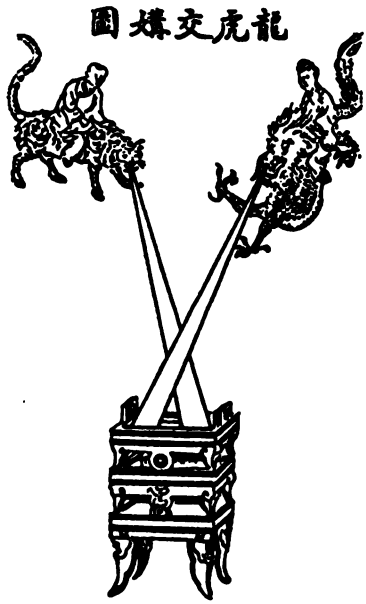


Figura 6. Il drago (vitalità negativa) e la tigre (vitalità positiva) che « copulano » nel caldaio alchemico del cervello per realizzare l'unità di Cielo e Terra.

Shang Yang Tsu disse: « Spetta all'allievo cercare maestri esperti ». Egli non può produrre da sé l'agente alchemico, perché, se non è ben versato nell'addestramento, non saprà che cosa fare quando si trova di fronte al meccanismo della creatività: ciò è dovuto al suo errato convincimento di sapere ciò che in realtà non sa.

Se egli si addestra alla cieca, senza aspettare che si mani-

Digitized by Google

festi il meccanismo della creatività, la sua pratica sarà non soltanto inutile, ma anche nociva. Il lettore è esortato a considerare molto attentamente questo punto. Per lui sarebbe assai meglio aspettare fino a quando la sua faccia divenga radiante prima di raccogliere l'agente alchemico, che poi egli dovrà sublimare col fuoco nell'orbita microcosmica, al fine di trasformarlo in vitalità; quando la forza generativa e la vitalità sono piene, la natura (essenziale) e la vita (eterna) si uniranno in un tutto unico. Infatti, durante ogni purificazione addizionale mediante il fuoco microcosmico, la forza generativa prenatale, la vitalità e lo spirito si unificheranno e il praticante avvertirà la presenza del circolo di luce, in un certo modo simile ad un Sole splendente in mezzo al cielo, che appare davanti a lui. Ciò deriva dalla pratica riuscita dei primi sei passi (insegnati nei primi sei capitoli) che purificano la forza generativa del corpo; questo circolo viene chiamato Porta Misteriosa (*hsuan kuan*). È la cavità piú meravigliosa e profonda, che è il Supremo Assoluto (*t'ai chi*) del corpo umano.

Le scritture taoiste dicono: « Questa cavità è situata nel corpo umano, nel centro fra cielo (testa) e terra (basso addome) ». Il patriarca Ch'in Tsu disse: « È errato cercarlo nel corpo ed è parimenti errato cercarlo fuori di esso, perché se si manifesta diviene una cavità, e quando non si manifesta non lo si può scoprire ». Il *Hsin Ming Kuei Chih* dice: « La Cavità Misteriosa (1) è illimitata: percepirla, liberi da ogni attaccamento, è il vero compimento. Questa Porta Misteriosa si manifesta nello stato di una calma suprema: se invece sorge un pensiero, essa passa subito nel regno postnatale e sparisce senza lasciar traccia. Se la si cerca ancora, non la si può trovare, a causa dell'attaccamento alla forma ».

I miei maestri Liao Jan e Liao K'ung dissero: « Questa Porta Misteriosa la si realizza praticando i primi sei passi (insegnati nei Capitoli I-VI). Si manifesta soltanto quando la forza generativa, la vitalità e lo spirito si uniscono nella cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* fra e dietro gli occhi) ed è l'una vitalità prenatale che forma un circolo ».

(1) La Porta Misteriosa e la Cavità Misteriosa sono la stessa cosa: è una porta quando appare davanti al praticante ed è una cavità quando è nascosta nel corpo.

Digitized by Google

Mio fratello K'uei I Tou disse: « Se vi è una pienezza di forza generativa, vitalità e spirito, essi si innalzano e fanno sí che la luce della natura (essenziale) si manifesti: questa è la luce della vitalità della Realtà Una ».

Quando si vedono frequentemente stelle fulgide e lampi luminosi, essi preannunciano sempre la Porta Misteriosa che è nello spazio e che si manifesta davanti alla cavità originaria dello spirito (tra e dietro gli occhi); è l'autentica Vitalità Una, che è la nostra « faccia originaria », sconfinata come il grande vuoto. Perciò è detto: « La Vitalità Una Prenatale viene dal nulla ».

Il praticante vedrà questa Porta Misteriosa (o circolo di luce) allontanarsi improvvisamente da lui, e quando ritornerà, dovra raccoglierla e trattenerla prima nella cavità originaria dello spirito (tra e dietro gli occhi) e poi assorbirla nel centro *chiang kung* (o plesso solare) dove vibrerà, rivelata da una rara fragranza nella bocca. Egli deve astenersi dal raccogliere la Porta Misteriosa (concentrandosi su di essa) immediatamente dopo la sua apparizione, perché in tal caso si scontrerebbe con il cervello causandovi grande dolore, e ne seguirebbero anche altri disturbi.

Il grande vuoto è quella nebula che si è assestata e che è chiamata Unità Celeste (*ch'ien i*) nel *Libro dei Mutamenti* (*I Ching*), Onnipervadente (*i kuan*) nei classici confuciani, e Attenersi all'Uno (*shou i*) nelle scritture taoiste: e tutti questi termini indicano l'unità (di tutte le cose). L'*Onnipervadente* penetra il centro (della Realtà nel cervello, cioè *tsu chiao*) e *Attenersi all'Uno* sostiene tale centro. Perciò, dopo che la vitalità fondamentale è stata assorbita nell'addome, ciò è quanto intende il *Tan Ching* quando dice: « Quando l'Uno è realizzato, non rimane piú nulla da fare ».

Domanda: Avete detto che la Porta Misteriosa è come un circolo e che altre filosofie insegnano il ritorno all'Unità, che è egualmente simboleggiata da un circolo. Volete avere la bontà di spiegare le loro teorie fondamentali, le loro realizzazioni e i loro effetti benefici?

Risposta: Questo circolo viene realizzato per mezzo della pratica riuscita delle prime sei fasi (insegnate nei primi sei capitoli). Quando viene realizzata la vitalità prenatale originaria, la

Digitized by Google

luce della forza generativa, della vitalità e dello spirito s'innalza e si manifesta di fronte alla cavità originaria dello spirito (*tsu chiao,* tra e dietro gli occhi). È indescrivibile e, per praticità, viene chiamata Tao.

Chi non conosce la potenza della cavità originaria dello spirito non può produrre la vitalità fondamentale. Chi non sa come operano il caldaio e il fornello non può produrre tale vitalità. Chi non sa come raccogliere l'agente alchemico, non può trasmutare la forza generativa in vitalità fondamentale né sollevarla fino al cervello. Chi non sa come liberare gli otto canali psichici, non può far circolare in essi la vitalità. Chi non sa come congiungere i quattro poli (cioè il cielo e la terra prenatali e il cuore e l'addome postnatali), non può raccogliere questa vitalità fondamentale. Chi non sa innalzare il fuoco positivo e abbassare quello negativo non può sviluppare la luce della vitalità fondamentale. Quando tale vitalità fondamentale prenatale si raccoglie per ritornare alla sua sorgente, viene rappresentata per comodità da un circolo che è la vera natura prenatale, la cui luce emerge dall'unione della forza generativa, della vitalità e dello spirito che si manifestano davanti alla cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* tra e dietro gli occhi).

Colui che possiede tale vitalità vive, e colui che la perde muore. Infatti, il corpo umano è l'involucro della vitalità, che a sua volta contiene lo spirito. Perciò, quando il soffio (vitale) lascia il corpo, un uomo muore, e quando la vitalità si disperde il suo spirito, mancando di sostegno, diverrà uno spettro.

Il circolo (o Porta Misteriosa) si realizza per mezzo della pratica della settima fase (insegnata nel presente capitolo) che consiste nel raccogliere la vitalità fondamentale per tenersi al centro (tra e dietro gli occhi) e per realizzare l'unità (delle cose). Colui che riesce a raccoglierla vedrà la luce della natura (essenziale) apparire e poi disperdersi. Grazie alla sua pratica riuscita del metodo per unire il Sole con la Luna ed all'ascesa della vitalità davanti alla cavità originaria dello spirito, questa luce riapparirà ancora, e col tempo tornerà a disperdersi. Egli la vedrà apparire di nuovo pura e immacolata come prima, ma poiché egli non riesce a raccoglierla ed a trattenerla, s'involerà ancora. In tal modo egli la perderà, e lascerà che il meccanismo della Creatività scivoli via senza conseguire alcun risultato, il che è molto doloroso.

Digitized by Google

Se egli, tuttavia, riesce ad unire l'elemento metallo (maschio) con l'elemento legno (femmina) e il Sole con la Luna in un unico luogo, avvicinando assai le pupille con lo storcer gli occhi e se poi li concentra e guarda all'interno, vedrà la luce della vera vitalità apparire (tra gli occhi) davanti alla sua cavità originaria dello spirito, e la tratterrà impedendo che si allontani; e quanto piú a lungo essa verrà trattenuta, tanto piú risplenderà. Quando diviene stabile, essa rivela l'unione riuscita del drago con la tigre (ossia, del soffio vitale femminile con quello maschile). Quando il cuore e il basso addome sono collegati, cielo e terra sono in perfetta armonia; e quando il drago e la tigre « copulano » l'elemento positivo e quello negativo della terra si uniscono, tanto da raccogliere i quattro simboli (*szu hsiang,* ossia il cielo e la terra prenatali, il cuore e l'addome postnatali) nella cavità centrale (*chung kung* o plesso solare) per produrre l'agente alchemico macrocosmico. Il *Libro dei Mutamenti* le definisce *forze generative del cielo e della terra,* per mezzo delle quali tutte le cose vengono riprodotte ininterrottamente.

L'unione sessuale tra uomo e donna genera una prole, per la continuazione della razza umana. L'unione della forza positiva e di quella negativa del cielo e della terra crea miriadi di cose. L'alchimia produce l'agente macrocosmico mediante il congiungimento dello *yang* positivo e dello *yin* negativo.

Se l'agente alchemico macrocosmico viene raccolto quando è giovane, esso si disperderà e non vi sarà modo di impedirlo, ma se il discepolo ha ricevuto istruzioni da un maestro esperto e conosce il metodo giusto, può raccoglierlo e tenerlo nel caldaio (nel basso addome) per produrre il nettare aureo.

Domanda: Che cosa è l'agente alchemico macrocosmico e come si può trasformarlo in nettare aureo e ricondurre tale nettare al caldaio (nel basso addome)?

Risposta: L'agente alchemico macrocosmico è l'unione dell'agente microcosmico esterno con quello interno, da cui s'irradia la luce della Realtà. Il nettare (o dolce rugiada, *kan lu*) viene prodotto molto tempo dopo aver mescolato i quattro simboli (il cielo e la terra prenatali, il cuore e l'addome prenatali) e avere unito il Sole con la Luna (lo *yang* positivo con lo *yin* negativo). Chi conosce il modo di raccoglierlo otterrà il nettare aureo, altrimenti avrà soltanto quello bianco (la pura saliva). Se è giova-

Digitized by Google

ne, la luce è confusa e instabile nella cavità *chung kung* (il plesso solare). Questo (circolo di) luce si manifesta in uno stato di grandissima calma, ma se da piccolo si fa grande e poi svanisce, o se da grande si contrae divenendo piccolo, se si spezza in tre parti, o sembra una falce di Luna, tutto ciò dimostra che la forza generativa e la vitalità non sono piene. Ma se all'improvviso la luce va su e giú cosí rapidamente che gli occhi non riescono a seguirla, è assolutamente necessario raccogliere subito la vitalità e riportare nel corpo il circolo di luce. Poi, dopo che il cuore e l'intelletto si sono calmati, il praticante deve far compiere un giro agli occhi, guardando A, poi D, G, J, e poi di nuovo da J ad A come segue (2):

G (3)
J (4) ↙ Occhi ↖ D (2)
↘ A (1) ↗

Dopo aver girato gli occhi, il praticante deve chiuderli, e poiché ora avrà la bocca piena di nettare aureo, deve concentrarsi sulla vitalità che ha appena fatto circolare (come è detto sopra), trasportandola giú (nel *jen mo* o canale della funzione), seguita dal nettare aureo, nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico). Questo è ricondurre la vitalità nel caldaio per suggellarvela.

Dopo aver inghiottito il nettare aureo tutto d'un fiato, tanto da far riecheggiare il ventre, il praticante deve avvicinare l'una all'altra le pupille degli occhi (vedi pag. 99) per concentrarsi sulla cavità della vitalità (il *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico) per qualche tempo, cosí che la luce scomparsa in precedenza ricompaia. Questo è il metodo per raccogliere la vitalità basilare prenatale.

Chung Tsu Yang disse: « Dopo che natura e vita sono ritornate nel macrocosmo non c'è ragione perché il praticante fallisca nella produzione dell'elisir aureo (*chin t'an*) ».

Il patriarca Lu Tsu disse: « L'unione di natura e vita è il fondamento del Tao e l'armonia dei cinque elementi (metallo, legno, acqua, fuoco e terra) produce l'elisir d'immortalità ».

(2) Questi quattro punti cardinali hanno lo stesso ordine che nell'orbita microcosmica.

Digitized by Google

Il mio maestro Liao K'ung disse: « Natura e vita non possono venire sublimate in un solo giorno, perciò affrettatevi a raccoglierle ed a serbarle nel corpo ».

Mio fratello Kuei I Tsu disse: « Raccogli la vitalità prenatale che appare (tra gli occhi) davanti alla cavità originaria dello spirito e gira gli occhi per portarla nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) ».

Shun I Tsu disse: « L'uomo ha due corpi: il corpo fisico tangibile e il corpo spirituale che è impalpabile. Il corpo fisico è quello datoci dai genitori e quello spirituale è la vitalità prenatale prodotta nei primi sei metodi della pratica (Capitoli I-VI), ed è la nostra natura essenziale. La Porta Misteriosa dal Non Assoluto (*wu chi*) al Supremo Assoluto (*t'ai chi*) rivela questo circolo (di luce) che è (la manifestazione della) natura reale dell'Io ».

Il discepolo deve cominciare la sua pratica con la natura reale, onde sviluppare il corpo celeste (macrocosmico), cosí che il suo vero spirito possa uscire dal suo cuore. Infatti, la forma dipende dallo spirito per liberarsi dalla decadenza, e lo spirito dipende dalla natura (essenziale) per essere immune dalla morte. Cosí noi sappiamo che questa vera natura incorpora sia la natura (essenziale) sia la vita (eterna) ed è simbolizzata da un circolo che rappresenta la sua sostanza immateriale, libera da decadenza, che è il suo corpo spirituale; e che ogni forma materiale è soggetta alla distruzione.

Perciò il segreto sta nella vitalità positiva prenatale che esisteva prima che il cielo, la terra e tutte le cose avessero un essere; che è perfetta, luminosa, pura e limpida; con nulla che la nasconda e immune da ogni contaminazione. È questo circolo (di luce) che appare davanti agli occhi, ad essere la vera natura resa in atto dalla sublimazione di natura e vita.

Domanda: È questo circolo il proprio vero volto che si ha prima di essere nati? (Se sí), qual è la sua forma e figura?

Risposta: Questo circolo si manifesta grazie alla costante cultura della natura (essenziale) e della vita (eterna). Ogni accurato addestramento deve realizzare la luce della vitalità, che è rossa e che rivela la Porta Misteriosa (spuria) color sangue e che, se è bianca, mostra la Porta autentica, la quale non ha principio né fine, non è mutabile né trasformabile, non è esistente né inesi-

Digitized by Google

stente, non è rotonda né quadrata, non è in eccesso né in difetto, non cresce né diminuisce, non viene né va, non viene creata né distrutta, non è dentro né fuori, né gialla né rossa, né bianca né azzurra, non ha suono né sapore, pur essendo irreale sembra essere reale, pur essendo viva sembra essere morta. Non vi è un tempo fisso per il suo entrare ed uscire e la sua dimora non si può scoprire. Da tempi immemorabili è esistita fra cielo e terra, essendo il nucleo essenziale di tutte le cose e la radice della rinascita e della trasformazione. Il cielo, la terra e tutte le cose debbono ad essa la loro esistenza, e chi conosce questo circolo riconosce il proprio volto originario, quello che aveva prima che i suoi genitori gli dessero un corpo.

Domanda: Il Capitolo IV insegna la circolazione (della vitalità) attraverso i quattro punti cardinali, da A a D, G e J; il Capitolo VI insegna l'ascesa del fuoco positivo e la discesa di quello negativo ed anche la circolazione (della vitalità) attraverso i quattro punti cardinali A, D, G e J; il Capitolo VII insegna nuovamente la circolazione (della vitalità) attraverso questi punti cardinali. Tutto ciò mi crea una confusione, perciò vi prego di illuminarmi.

Risposta: Questi tre modi di girare gli occhi hanno fini diversi: 1) la sublimazione macrocosmica della forza generativa; 2) la purificazione microcosmica della vitalità; 3) la raccolta della vitalità per rafforzare lo spirito. Tutti e tre mirano a sublimare la forza generativa, la vitalità e lo spirito.

1) La sublimazione macrocosmica della forza generativa mira a raccogliere l'agente alchemico durante le (varie) fasi della circolazione del fuoco (nell'orbita microcosmica, come si è già spiegato). Per raccogliere l'agente alchemico il praticante deve roteare gli occhi che rappresentano il Sole e la Luna. Ciò viene paragonato all'orbita del Sole, che è di 365 gradi e un quarto, donde il suo aspetto macrocosmico.

Quando la forza generativa e quella vitale cominciano a vibrare, il praticante deve girare gli occhi da A a D ed F (vedere Fig. 2) per alzare il fuoco positivo che coprirà 66 gradi in 6 fasi, ossia 216 gradi, poi da G a J ed L per abbassare la sua controparte negativa che abbraccia 24 gradi per 6 fasi, ossia 144 gradi.

Digitized by Google

Cosí ogni ascesa e discesa combinate del fuoco abbracceranno 360 gradi, con pause per la pulizia e la purificazione in D e J. La differenza di 5 gradi e un quarto nasce fra i quattro punti cardinali A, D, G e J, per l'orbitazione microcosmica con pause temporanee, mentre Sole e Luna continuano ad orbitare senza fine nel cielo.

Il roteare gli occhi per raccogliere l'agente alchemico e il levarsi della lieve brezza (respirazione regolata) mostrano che spirito e vitalità si muovono insieme.

Il *Tan Ching* dice: « Lo spirito viene alzato dal roteare gli occhi e la vitalità dal respirare che mette in moto la forza generativa e quella vitale ».

Questa è la sublimazione macrocosmica della forza generativa, ma se si omettono la pulizia e la purificazione, la forza generativa e quella vitale si mescoleranno e non potranno venire separate (per fini alchemici).

2) La sublimazione microcosmica della vitalità è stata insegnata nel Capitolo VI. Il metodo consiste nel roteare nove volte gli occhi in ognuna delle quattro fasi (da A a D, G e J), o trentasei volte in tutto per alzare il fuoco positivo onde chiudere la Porta Misteriosa (*pi kuan*) e poi roteare sei volte gli occhi in ognuna delle quattro fasi (da G a D, A e J), o ventiquattro fasi in tutto per abbassare il fuoco negativo onde aprire la Porta Misteriosa (*k'ai kuan*). Questi giri passano attraverso i quattro punti cardinali A, D, G e J al fine di sublimare in vitalità la forza generativa già raccolta. Ma se la pulizia e la purificazione vengono omesse, la forza generativa non può venire trasformata completamente in vitalità.

3) Questo capitolo insegna il modo di raccogliere la vitalità prenatale onde rinvigorire lo spirito, con ciò collegando i quattro principî positivi e negativi (*szu ko yin yang*: vedere pag. 95) per produrre l'agente alchemico macrocosmico. Quando la luce della vitalità si manifesta, rivela la formazione di tale agente; e il suo sottile funzionamento palesa (la presenza dello) spirito.

Il praticante deve tenere insieme spirito e vitalità dinanzi alla cavità originaria dello spirito (*tan t'ien* fra e dietro gli occhi), cosí che i tre (la forza generativa, la vitalità e lo spirito) si uniscano a formare un tutto unico. Per giungere a tanto, egli

Digitized by Google

deve dapprima gelare lo spirito per riportarlo alla sua cavità primeva, fino a che, in questo stato di estrema calma, esso irradi e illumini tutto lo spazio vuoto; poi deve tenersi al centro (fra e dietro gli occhi) per realizzare l'unità al fine di tornare alla sorgente.

Quando si tiene il centro onde realizzare questa unità, la luce dello spirito è ancora giovane e instabile, e se tende a sfuggire o a cambiare, il praticante dovrà girare gli occhi da A a D, G e J e poi indietro fino ad A (ossia passare per i quattro punti cardinali dell'orbita microcosmica), concentrandosi sulla vitalità riportata nella cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico). Quando la vitalità ritorna alla sua sorgente, la vita è senza limiti. Questa è la trasmutazione della vitalità basale compiuta per rinvigorire lo spirito che è il « mio » spirito del non spirito (ossia è inesprimibile).

Perciò il mio maestro Liao K'ung disse: « Quando il drago e la tigre " copulano " e Sole e Luna si uniscono, nel mezzo dello stato dell'indistinzione sarà creata una perla misteriosa ».

Il mio fratello maggiore K'uei I Tsu disse: « Quando i (principî) positivo e negativo si uniscono per tornare al centro (della Porta Misteriosa), se la vitalità è giovane e tende a disperdersi dovete far rotare il disco solare (per fermarlo, vedere Fig. 5).

È quel che il *Chin Hsien Chen Lung* dice nel trattare il « rischio pieno di pericoli ». « Se il praticante non continua con la giusta concentrazione, egli mancherà l'occasione di realizzare " la copula e l'unione " (di cui sopra) ». E aggiunge: « Se la mente si applica veramente alla raccolta e all'unione, la vitalità diverrà stabile e non si disperderà; essa allora aiuterà la gravidanza alchemica che è il risultato della cultura sia della natura (essenziale) sia della vita (eterna) ».

A questo settimo passo si riferisce il *Hsin Yin Ching,* che dice: « Il metodo per usare le tre componenti dell'agente alchemico (la forza generativa, la vitalità e lo spirito) consiste nel trasferire le prime due nella terza per rinvigorirla ».

Cosí Lin Hua Yang disse: « Una lunga pratica farà maturare la forza generativa per trasformarla in vitalità, perché la forza generativa non è che vitalità immatura ». Egli disse inoltre: « La forza generativa e la vitalità sono inseparabili. Soltan-

Digitized by Google

to se si comprende bene l'unione del Sole con la Luna si potrà giungere al vero compimento ».

Domanda: Avete detto che i primi sei passi (Capitoli I-VI) contribuiscono al pieno sviluppo dello spirito positivo, quale è rivelato dalla luce della vitalità che viene chiamata Porta Misteriosa, spirito positivo o faccia originaria. Malgrado i suoi diversi nomi, è soltanto il circolo radiante o sfera di luce (dianzi menzionati). Sebbene io abbia incominciato a praticare da poco, dopo il primo passo realizzo questa bianca luce splendente; è essa la vera natura, quale è rivelata dalla Porta Misteriosa?

Risposta: Voi avete realizzato soltanto lo spirito negativo che appare durante le fasi preliminari della pratica. Se, chiudendo gli occhi, vedete davanti a voi una luce bianca, si tratta dello spirito negativo che è assolutamente inutile. Praticando tutte le prime sei fasi raccoglierete l'agente alchemico esterno e interno, e cosí restaurerete la forza generativa per rinvigorire il cervello, affinché si manifesti lo spirito positivo. Cosí la luce della vitalità che si vede quando avete gli occhi aperti è la Porta Misteriosa che rivela la vera natura realizzata coltivando sia la natura (essenziale) sia la vita (eterna), il che costituisce il segreto dell'alchimia.

Se voi cercate erroneamente lo spirito negativo chiudendo gli occhi per guardare nella vacuità (relativa) del vuoto, questo vi condurrà (nel regno della) nascita e della morte, che è nella provincia della coscienza; allora, prima di morire, non realizzerete nulla. Ma se compite i primi sei passi per raccogliere l'agente alchemico seguendo la dottrina della cultura sia della natura (essenziale) sia della vita (eterna), realizzerete lo spirito positivo che è il risultato della meditazione in quel vuoto che non è vuoto (ossia, che è assoluto) ed è al di là di nascita e morte. Lo spirito cosí creato è al di là dello stesso spirito, perché la luce della natura (essenziale) viene dal Non Assoluto (*wu chi*) che si manifesta quando il vostro corpo è pieno della forza generativa prenatale e che sparisce quando tale forza manca. La presenza di questa luce della natura (essenziale) conduce alla vita, mentre la sua assenza causa la morte. La cultura sia della natura che della vita porta alla realizzazione di questa luce della vitalità prenatale, mentre la produzione dello spirito negativo postnatale dà luogo alla coscienza.

Digitized by Google

VIII

IMMERSIONE DELLO SPIRITO NELLA CAVITÀ DEL *TAN T'IEN* INFERIORE

Questo metodo consiste nel trasportare nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico) lo spirito positivo che si è raccolto dinanzi alla sua cavità originaria (*tsu ch'iao,* fra e dietro gli occhi) e viene chiamato immersione dello spirito nel centro *tan t'ien* inferiore. Tale centro (sotto l'ombelico) ha un ricettacolo interno ed uno esterno; il ricettacolo esterno è la sorgente dei principî positivo e negativo, ed è la dimora del soffio (vitale), la fonte del soffio fetale; quello interno è il luogo dove viene creato il feto del Tao e dove risiede il soffio (vitale) ed è la casa della serenità. Quando il soffio vitale (interiore), muovendo su e giú nel corpo, non sale oltre il cuore o non scende oltre il basso addome, diviene il soffio (vitale) reale (o stabilizzato) che col tempo entrerà in questa cavità (sotto l'ombelico per rimanervi), causando l'improvvisa manifestazione della vera serenità.

Lo scopo della precedente settima operazione (Capitolo VII) nella pratica dell'alchimia rassomiglia al fare ad una donna sterile tutto ciò che occorre per renderla capace di partorire. Il vero seme (il feto) cosí realizzato è dovuto al costante frenare l'ira e le passioni, alla meditazione silenziosa e all'acquietamento della mente, che porta alla distruzione del cuore mortale e alla resurrezione del Tao, che è il cuore immortale. Infatti, la morte del cuore mortale rende manifesta la luce lunare della natura (essenziale) sempre coperta dalla polvere delle passioni fino a quando alla mente mortale si permette di esistere.

Il discepolo destatosi all'insegnamento deve cercar di con-

Digitized by Google

trollare il proprio cuore (la casa del fuoco) col portare la mente nel campo della concentrazione tanto da calmarla e da svincolarla dai dati sensoriali. Quando la mente cessa di vagabondare all'esterno, la coscienza si scioglierà ed i cinque aggregati saranno sgombri di elementi esterni, cosí che spirito e vitalità si raccoglieranno, resteranno all'interno, non si disperderanno piú all'esterno.

Il corpo è la dimora del soffio (vitale) e il cuore (la casa del fuoco) è il tempio dello spirito. Se la vitalità viene tagliata fuori, lo spirito perde il suo sostegno e non può restare nel cuore nemmeno per un istante. Perciò ogni praticante che goda di buona salute sentirà vibrare nel proprio corpo il soffio vitale dopo aver praticato la meditazione per lungo tempo, e infine percepirà il proprio volto originario che è la luce della natura (essenziale). Egli proverà un benessere straordinario e concentrandosi sullo spirito per raccogliere la vitalità, con ciò coltiverà la vita (eterna); soltanto allora potrà venire raggiunto lo scopo di coltivare la vita (eterna).

Egli deve aspettare che la luce divenga rossa e vibri; allora egli deve raccogliere immediatamente la vitalità prenatale, la quale è destinata a disperdersi se non è tenuta in freddo immagazzinaggio nella cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico).

Questo metodo del freddo immagazzinaggio consiste nel far discendere la luce dello spirito prenatale positivo dalla sua cavità originaria (*tsu ch'iao,* fra e dietro gli occhi) nel basso addome; un forte rumore in esso confermerà che il fondo di questo centro è stato raggiunto. Allora il praticante deve volgere all'interno gli occhi per concentrarsi nel *tan t'ien* inferiore il piú a lungo possibile, finché il suo calore interno vibri. Immaginerà che la sua vitalità è salita fino al cuore (la casa del fuoco) ed è scesa fino al basso addome (la casa dell'acqua), in continue ascese e discese (nel canale *ch'ung mo,* o canale di spinta), finché ad un tratto essa scivola nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico). Ciò viene chiamato « *entrare nella cavità che è entro una cavità* » ed è l'effettivo « *reingresso nel feto per una nuova generazione* » che è il risultato del collegamento del cuore con l'addome.

Quando l'uomo dorme profondamente, l'elemento fuoco nello spirito scende e investe l'elemento acqua nel basso addome, il quale si trasformerà in un vapore che sale collegando il cuore col basso addome. Quando egli si sveglia e apre gli occhi, lo spi-

Digitized by Google

rito ritorna nell'organo della vista sciogliendo il cuore dal basso addome, l'uno non ricollegandosi con l'altro nemmeno se soffre la fame per una settimana. Perché? Per via dell'esaurirsi della vitalità prenatale, la fonte del rifornimento di essa essendo stata esclusa. Quest'uomo allora perderà il mezzo di preservare la vita.

Domanda: Direte che sono uno stupido, ma non capisco il metodo da applicare per gelare lo spirito nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico). Vorreste spiegarmi dettagliatamente tale metodo?

Risposta: È il metodo del consolidamento, che consiste nel girare all'interno la vista e nell'ascoltare il cuore vuoto (di dati sensoriali) tanto da gelare lo spirito, e quindi da raccogliere la vitalità, che allora cesserà di scorrere via. Soltanto con la pratica quotidiana nel tenersi al centro della vitalità (sotto l'ombelico) per realizzare l'unità (di tutte le cose) si può effettuare l'unione del cuore e del basso addome in uno stato di calma. Ciò non può venire mai realizzato da uomini mondani, nel sonno.

Esaminiamo ora il corpo umano. L'usuale scorrere della vitalità attraverso la cavità della sorgente celeste (*tien chih*) nella bocca può essere fermato con l'alzare la lingua in modo che tocchi il palato (per fare un ponte, cosí che la vitalità possa scorrere attraverso la gola e il torace prima di tornare nel canale *jen mo* e raggiungere il suo centro sotto l'ombelico). Ma una assai maggiore quantità di essa scorre attraverso la porta genitale piú che non attraverso la sorgente celeste, e se non si ferma questo processo, esso può uccidere perfino dei giovani casti.

Cosí la vitalità normalmente perduta in tal guisa deve venire reintegrata con mezzi alchemici onde riportarla alla sua sorgente per rinnovare la vita (eterna) e preservare il corpo. Da qui una « vita senza limiti »; ma se non si preserva la vitalità e se il deflusso della forza generativa continua, il praticante resterà un essere mortale come tutti coloro che appartengono a questo mondo perché se lo spirito vaga all'esterno la vitalità si disperderà, diverrà il fluido generativo, l'esaurirsi del quale conduce alla morte.

Si vive e si muore per via del corpo. Questo corpo viene all'essere in sèguito all'ingravidamento della donna dovuto all'unione della forza generativa di lei con quella dell'uomo attraverso

Digitized by Google

la porta mortale dei loro corpi. Prima che il cordone ombelicale venga tagliato, la natura (essenziale del bambino) e la vita (eterna) sono inseparabili; questo stato viene chiamato prenatale. Il corpo è mortale a causa della condizione postnatale in cui si trovano natura e vita, le quali non sono piú unite.

Una volta cresciuto, il ragazzo cerca l'altro sesso, lascia che sorgano in lui desideri sessuali e cosí esaurisce tutto ciò che può essere rimasto del suo principio prenatale positivo nella sua condizione *positiva*. A partire da questo punto egli deve ricorrere al cibo e alle bevande per ottenere il principio positivo nel suo stato *negativo* e cosí supplire alla sua carenza. Non conoscendo l'importanza di natura e vita egli indulge in ogni genere di eccessi, e quel principio positivo nel suo stato negativo diviene insufficiente per mantenere la sua vita. Allora come potrà sfuggire alla morte?

Perciò dobbiamo sapere che alla nascita di ogni corpo segue la sua morte. Per evitare la mortalità, lo spirito che ha dato forma a se stesso deve entrare nuovamente nel feto per produrre ancora una volta la natura (essenziale) e la vita (eterna).

Il metodo consiste, al principio, nel raccogliere lo spirito per trasportarlo nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico) cosí che la vitalità formi un tutto che scivoli in quella cavità dove esso resterà in uno stato di imperturbabilità chiamato il feto immortale (Tao). Questo non è un feto reale, avente una forma e una figura; è una manifestazione incorporea dell'unione dello spirito con la vitalità. Non rassomiglia al feto comune, che è il risultato del desiderio e dell'amore. *Chi vuole che il proprio corpo di carne e sangue divenga immortale rassomiglia a chi si mette a strofinare un mattone per farne uno specchio splendente, il che è assurdo.*

Domanda: Mi sembra che l'insegnamento taoista dia il massimo rilievo alla cultura della vita (eterna) trascurando quella della natura (essenziale). Soltanto il primo capitolo tratta del « fissare lo spirito nella sua cavità originaria » (fra e dietro gli occhi), che è di pertinenza della natura. Perché l'insegnamento si occupa piú della vita che non della natura?

Risposta: Il primo capitolo tratta del « fissare lo spirito nella sua cavità originaria », poiché nell'uomo il corpo, lo spirito, l'in-

Digitized by Google

telletto, l'anima incorporea (*hun*) e quella corporea (*p'o*) sono tutti negativi (*yin*) e obbediscono agli impulsi del cuore. Se il cuore è calmo, sono calmi tutti e cinque, ma se esso si agita anch'essi si agitano. La realizzazione di sé consiste nel trasformare il cuore umano in un cuore immortale. Donde il detto « Cultura del cuore per preservare la natura (essenziale) ». Il metodo profondo non porta di là dai sentieri del canale (di controllo) *tu mo* e di quello (della funzione) *jen mo*.

Nella vostra meditazione quotidiana, se non fate riposare il cuore onde fissare lo spirito nella sua cavità originaria (al centro del cervello, fra e dietro gli occhi), voi dovete contare sull'azione del fornello e del caldaio nonché sui canali del controllo e della funzione, affinché possiate arrestare il processo del pensiero. Se riuscite a tenervi in questa cavità, realizzerete immediatamente lo stato della serenità; se ciò non avviene, causa ne sarà soltanto la vostra negligenza.

Tutti gli otto canali (psichici) sono aperti nello stato prenatale, ma la vitalità prenatale resta tagliata fuori dopo che l'uomo cade nella condizione postnatale (ossia, quando è tagliato il cordone ombelicale). Perciò è importante studiare il terzo capitolo e praticare gli insegnamenti in esso contenuti per tenere liberi tutti i canali psichici, cosí che la vitalità e il sangue possano circolare liberamente nel corpo, e in tal modo spazzar via tutti i mali.

Se non praticate la meditazione, non perverrete mai al meraviglioso risultato. Quando l'organo genitale si sveglierà e si drizzerà durante la meditazione, dovrete applicare il metodo indicato nel quarto capitolo, e quando vi sarete familiarizzato col meccanismo interno sarete capace di trasformare in vitalità la forza generativa.

Se dopo essere stato seduto a lungo, voi non riuscite ancora a sperimentare il risveglio dell'organo genitale, ciò vuol dire che nelle vostre viscere qualcosa non va. Allora leggete il quinto capitolo e praticate ciò che in esso si insegna per liberarvi da tutte le cause interne delle infermità.

Quando il principio positivo si manifesta, trasformando con ciò in vitalità la forza generativa, se ignorate l'insegnamento contenuto nel sesto capitolo e non sapete prevenire i rischi che tale manifestazione comporta, la vitalità si trasformerà in forza generativa. In tal caso dovete far salire il fuoco positivo e far di-

Digitized by Google

scendere quello negativo onde trasformare la vitalità in spirito finché la luce della natura (essenziale) si manifesti davanti a voi; soltanto allora potrete porre le fondamenta dell'immortalità. Però se continueranno a sorgere emozioni e pensieri e se il vostro cuore (la casa del fuoco) non si sarà calmato, lo spirito vagherà all'esterno e il soffio (vitale) si disperderà. Le fondamenta da voi poste andranno distrutte.

Perciò è importantissimo che voi lasciate cadere ogni pensiero per restaurare le fondamenta che avete posto; leggete il settimo capitolo, che insegna il ritorno dello spirito allo stato di vitalità.

Il presente capitolo è strettamente connesso col precedente e il discepolo che ha applicato seriamente gli insegnamenti contenuti in entrambi entrerà nel sentiero immortale.

L'immortalità viene raggiunta dopo il successo nella cultura della natura (essenziale); ecco perché nel primo capitolo abbiamo cominciato con l'insegnare la concentrazione sulla cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* fra e dietro gli occhi). Infatti, chi riesce nel coltivare la natura, può aspettarsi di realizzare anche la vita (eterna).

Domanda: Che cosa intendete per l'unione dell'elemento maschile del metallo con l'elemento femminile del legno?

Risposta: L'elemento maschile del metallo è il Sole e l'elemento femminile del legno è la Luna. Dopo che si è caduti nello stato postnatale (ossia, dopo che si è nati), si perde il potere della concentrazione; ecco perché Sole e Luna non si uniscono. Se si capisce il significato piú profondo della loro unione e se ci si concentra sulla cavità del drago (*lung kung,* sotto l'ombelico) la vera vitalità si manifesterà da sé.

La cavità del drago (il *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico) è la sede dell'elemento dell'acqua e contiene la forza vitale originaria. Il cuore è la sede dell'elemento del fuoco e contiene lo spirito originario. Il metodo consiste nel concentrarsi sul basso addome sotto l'ombelico, con ciò portando, in ispirito, l'elemento del fuoco giú nel mare settentrionale (il *tan t'ien* inferiore) dove l'elemento dell'acqua, da esso investito, evaporerà, diverrà un vapore che s'innalza.

L'immersione del fuoco nell'acqua porta alla loro « copula » e lo stato risultante viene chiamato « fuoco ed acqua in equi-

Digitized by Google

librio stabile (*shui huo chi chi*) ». Se il Sole e la Luna esterni non mescolano le loro luci, l'acqua e il fuoco interni non « copuleranno » e la vera vitalità prenatale non potrà manifestarsi. Se verranno lasciati a se stessi, a seguire il loro corso postnatale, l'elemento del fuoco resterà secco e quello dell'acqua continuerà ad essere umido, il primo innalzandosi e il secondo discendendo, entrambi prendendo direzioni opposte. Se l'acqua non è investita dal fuoco, essa non evaporerà tanto da divenire un vapore che s'innalza. Questo è lo stato instabile dell'acqua e del fuoco illustrato dal racconto del pastore e della tessitrice, che si trova nel *Nei Ching* (1).

Il fuoco è caldo e tende verso l'alto; è simboleggiato dalla ragazza che tesse instancabilmente giorno e notte; viene assimilato al cuore (sede del fuoco) che è impermanente, che non vuole rinunciare agli attaccamenti al mondo ed è soggetto al circolo senza fine del nascere e del morire. L'acqua è umida e scorre verso il basso; è simboleggiata dalla mandria che calpesta il suolo senza tregua, e che rappresenta la vitalità, la quale facilmente si disperde; quando questa è esaurita, non si avrà nemmeno il tempo di voltare la testa (ossia di pensare a se stessi).

L'alchimia taoista usa i segni (dei pianeti) in cielo per insegnare il modo di preparare l'elisir di immortalità, con analogie profonde e che non ingannano.

Hsu Ching Yang disse: « Se l'elisir macrocosmico di immortalità non viene prodotto mescolando le luci del Sole e della Luna, unendo il cielo con la terra, come si potrà mai farlo? ». Questa è la meravigliosa unione dell'elemento metallo con l'elemento legno.

Domanda: Vorreste illuminarmi sui vari stadi della sublimazione da realizzare durante l'orbitazione microcosmica?

Risposta: L'orbita microcosmica viene anche chiamata ruota del-

(1) Secondo la mitologia cinese, ad est del Fiume Celeste viveva una fanciulla che lavorava indefessamente per tessere vestiti celesti. Il re celeste ebbe pietà della sua solitudine e le permise di sposare un mandriano che viveva ad ovest del fiume. Dopo le nozze, la fanciulla smise di lavorare, e il re si sdegnò e le ordinò di ritornare ad est del fiume, permettendole di attraversarlo soltanto una volta l'anno, il settimo giorno del settimo mese, per incontrare il marito.

Questa leggenda mostra lo stato instabile dell'elemento femminile dell'acqua e dell'elemento maschile del fuoco, che causa le sofferenze umane.

Digitized by Google

la Legge. Il vento e il fuoco vengono usati per portare la vitalità attraverso i canali (psichici) di controllo (*tu mo,* nella spina dorsale) e della funzione (*jen mo,* davanti al corpo). Iniziando l'esercizio, l'inspirazione e l'espirazione debbono riuscire ad arrestare ogni disturbo esterno, affinché spirito e vitalità possano unirsi. Il praticante sentirà del caldo sotto l'ombelico, e tale sensazione in sèguito potrà durare tutto il giorno. Egli allora avvertirà che la vitalità positiva dapprima sale dalla base della spina dorsale; continuando la pratica, essa salirà per la colonna vertebrale e se egli si applica con impegno attraverserà l'occipite e raggiungerà la sommità della testa. Cosí, se gli è stato rivelato il segreto dell'alchimia, egli potrà trasferire subito questa vitalità positiva (nel canale di controllo) attraverso le tre porte.

Ciò perché, se la vitalità positiva si manifesta, essa tende sempre a scendere ed a disperdersi. Lo spirito può trattenere la vitalità solo temporaneamente, gli manca il potere di trasferire del respiro, e senza il respiro la vitalità non può venire condotta nei canali del controllo e della funzione (per circolare nell'orbita microcosmica) e finirà con lo scorrere via attraverso la porta genitale; ciò è dovuto alla pressione insufficiente esercitata dall'inspirare e dall'espirare.

Nel praticare l'alchimia, il discepolo deve chiudere la bocca, girare in su la lingua (per fare un ponte, come si è detto in precedenza). Quando egli inspira, l'aria (fresca) postnatale deve entrare per le narici e la gola gradatamente, raggiungendo la cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico); nel contempo egli deve portare la sua concentrazione dalla cavità mortale (alla radice del pene) su, per la spina dorsale, fino a raggiungere la sommità del capo. Quando espira, l'aria postnatale deve uscire attraverso la gola e le narici; nel contempo egli deve fare scendere la sua concentrazione dalla sommità del capo (nel canale della funzione) fino ad un punto fra le sopracciglia (davanti la cavità dello spirito), dietro la lingua e lungo la gola fino alla cavità *chiang kung* (nel plesso solare) e al centro della vitalità (sotto l'ombelico) tanto da raggiungere la porta della mortalità (alla radice del pene), dove ci si deve fermare. Questa circolazione deve venire sviluppata senza sosta finché le due cavità della natura (essenziale, nel cuore) e della vita (eterna, sotto

Digitized by Google

l'ombelico) vibreranno, annunciando la produzione della vera vitalità.

Se il praticante riporta indietro il pensiero, ricorderà che le sue pratiche sembravano un inutile girare a vuoto la ruota della Legge. Infatti, se egli fallisce e non coglie la vitalità positiva, questa non potrà essere prodotta, e quand'anche lo potesse, alla fine si disperderebbe attraverso altri canali del corpo. Però se la ruota della Legge si ferma da sé e ne segue uno stato di serenità, bisogna lasciarla stare e non forzarla affinché giri. Allora la vitalità può innalzarsi e il pene stare in erezione. In questo caso l'orbitare microcosmico va fermato in modo che « il flauto senza fori » possa venire suonato per verificare se la vitalità è o non è genuina. Se è spuria, il pene si affloscerà; se è genuina resterà in erezione.

Il patriarca Liu Hua Yang disse: « Nessuna operazione taoista è migliore di quella della ruota e nessuna linea di comunicazione è migliore del sentiero immortale. La ruota della Legge è la vera vitalità, e il sentiero è (l'orbita attraverso) i canali di controllo (*tu mo*) e della funzione (*jen mo*). Tutti coloro che hanno dato ascolto alle mie parole hanno ormai raggiunto lo scopo ».

Pel beneficio dei lettori ripeterò, qui, le istruzioni impartitemi dai miei maestri.

Il mio fratello maggiore K'uei I Tsu disse: « Quando il Sole e la Luna si uniscono *fuori* (ossia quando le pupille si avvicinano l'una all'altra, durante una concentrazione intensa), all'*interno* il cuore (la casa del fuoco) e il basso addome (la casa dell'acqua) si collegano automaticamente; solo allora la vitalità prenatale può svilupparsi gradualmente. Se (il funzionamento del) cuore e quello del basso addome sono invertiti, ossia se il primo si abbassa e il secondo si innalza, col tempo si sarà raggiunta la serenità. Se procedendo nell'addestramento il praticante invece di coltivare la vita (eterna) chiude semplicemente gli occhi per gelare il proprio cuore e quindi disimpegnare tutti e sei gli organi dei sensi, con ciò tagliando tutti i legami fra la parte anteriore e la parte posteriore, la parte superiore e quella inferiore del corpo, come potrà egli sviluppare la vitalità prenatale? I discepoli debbono fare attenzione a tutto ciò.

Il *Wu Chen P'ien* dice:

Digitized by Google

Prima che l'elisir venga prodotto non andare in montagna,
Dove il piombo (la vitalità) non la si trova né dentro né fuori.
Questa gemma ogni uomo la possiede,
Sebbene egli di solito ne ignori l'esistenza.

Ciò significa che la gemma preziosa è presente in ogni corpo umano e che questo compimento non dipende soltanto dalla tranquillità della vita in montagna.

Il mio vecchio maestro Liao K'ung disse: « Anche se non avete ancora le idee chiare circa il cielo e la terra, il Sole e la Luna, il cuore (casa del fuoco) e il basso addome (casa dell'acqua) e il centro (dei quattro punti cardinali, vedere Fig. 4), voi potete raccogliere la luce nel modo esposto nel settimo capitolo e trasportarlo nel basso addome col concentrarvi sulla cavità del *tan t'ien* inferiore, finché col tempo la vera vitalità vibrerà e salirà fino al centro *chiang kung* (nel plesso solare) dove resterà un poco prima di tornare nel *tan t'ien* inferiore; lí vibrerà per un certo tempo prima di tornare ad essere immobile. Ad un tratto, essa rientrerà nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico) dove starà tranquilla; questo è lo stato dell'eterna serenità (*ta ting*) che rivela il collegamento del cuore col basso addome e la centralizzazione di tutti e quattro i punti cardinali, chiamata anche « l'equilibrio stabile di acqua e fuoco (*shui huo chi chi*) ».

Il ritorno della vitalità al *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) dopo che lo spirito è stato fissato nella sua cavità originaria (al centro del cervello, fra e dietro gli occhi, vedi il primo capitolo), dopo un giorno e una notte di calma permetterà al praticante di astenersi dal mangiare per una settimana; progredendo egli sarà in grado di sospendere la nutrizione per sette settimane. Solo allora si potrà risiedere nella vera serenità.

Il vecchio maestro T'an Chih Ming disse: « Dopo aver raccolto l'agente alchemico onde riparare alla perdita della forza generativa, una bianca luce affascinante apparirà in entrambi gli occhi », il che esprime il congiungersi del Sole (l'occhio sinistro, o principio maschile) con la Luna (l'occhio destro, o principio femminile); soltanto allora i due occhi potranno concentrarsi sul basso addome dove s'immaginerà che una luce bianca si manifesta. Dopo aver guardato nel *tan t'ien* inferiore alcune decine di giorni, all'improvviso si udrà un suono, cui seguirà l'ascesa

Digitized by Google

della vera vitalità dal basso ventre fino al cuore (la casa del fuoco) dove resterà ferma, per quindi scendere e tornare nel *tan t'ien* inferiore. Questo esercizio quotidiano, da fare senza contare i giorni, farà diminuire il numero delle inspirazioni e delle espirazioni e spoglierà il cuore (sede del fuoco) da pensieri e da emozioni, mentre svanirà il senso del corpo; questo è lo stato della serenità profonda.

Digitized by Google

Digitized by Google

IX

LA RESPIRAZIONE IMMORTALE O LA RUOTA DELLA LEGGE CHE GIRA DA SE STESSA

Figura 7. I canali dei talloni e del tronco. 1) Il canale del tallone (tang chung), *dal tallone al cervello; 2) il canale del tronco* (tung ti), *dal basso addome al cervello.*

Digitized by Google

(*Il processo di chiusura* (ho) *e di apertura* (p'i) *della respirazione immortale fa sí che il soffio vitale postnatale salga dai talloni attraverso il canale di controllo fino al cervello, donde attraverso il canale della funzione scende nel tronco* (*ossia nella parte mortale*). *Col tempo, queste continue ascese e discese faranno vibrare la vera vitalità prenatale nel* tan t'ien *inferiore, ed essa prima ascenderà nel canale di controllo fino al cervello per spingere il soffio vitale postnatale, che là si trova, giú nel canale della funzione sino al tronco, poi scenderà nel canale della funzione sino alla base del pene per trasferire il soffio vitale postnatale su pel canale di controllo, fino al cervello*).

Nell'ultimo capitolo abbiamo spiegato il metodo da seguire per gelare lo spirito, cosí chiamato perché consiste nel raccogliere anzitutto la vera vitalità prenatale nella cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* nel centro del cervello), per poi portarla nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico). Nel far ciò lo sguardo deve portarsi all'interno per guardare in questo centro finché il cuore e l'intelletto si libereranno dalla dualità del sé e degli altri e si uniranno nello stato di non-distinzione, finché l'espirazione si farà sottile mentre l'inspirazione continuerà non spezzata, armonica e calma. Col tempo, il centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) si metterà a vibrare estendendo il suo campo d'azione dal cuore al basso ventre. Dopo un certo periodo questa vibrazione cesserà e ad essa subentrerà la calma, col risultato che tutti i soffi (vitali) interni si fermeranno lasciando il corpo, mentre tutti i soffi esterni continueranno ad entrarvi; ciò rivela la restaurazione del soffio vitale (vedi piú oltre) e il ritorno (della vitalità prenatale) alla sua sorgente, che è « una cavità dentro una cavità »; cosí viene raggiunto lo stato della profonda serenità.

Questa respirazione profonda fetale, ora completamente ripristinata, non raccoglie e non disperde nulla, è libera dalla (dualità di) sé e degli altri; la sua serenità è duratura non essendo né dentro né fuori, né uno stato di calma né uno stato di disturbo, e non avendo vibrazioni; cosí essa unisce il Sole con la Luna e congiunge il principio positivo con quello negativo. Essa mette fine allo stato di confusione e fa entrare il praticante nel feto (immortale) per eliminare tutte le condizioni postnatali.

Questa respirazione fetale non dipende né dal respirare col

Digitized by Google

naso e con la bocca, né dal trattenere il respiro nel *tan t'ien* inferiore. I profani e gli eretici usano il naso e la bocca per respirare la sola aria esterna: processo, questo, che è privo di relazione con la produzione dell'elisir di immortalità nella cultura sia della natura (essenziale), sia della vita (eterna).

Il soffio vitale postnatale va « inspirato » attraverso i talloni ed « espirato » attraverso il tronco onde far vibrare la vera vitalità prenatale nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico). Cosí un'inspirazione dai talloni per innalzare il soffio postnatale nel canale di controllo è seguita da un'espirazione dal tronco per farlo discendere nel canale della funzione, e queste continue ascese e discese mettono in moto la vera vitalità prenatale nel centro del *tan t'ien* inferiore, la quale allora salirà automaticamente nel canale di controllo, fino al cervello, facendo sí che il soffio vitale postnatale scenda nel canale della funzione fino alla porta mortale. Quando la vera vitalità prenatale scende nel canale della funzione, fino alla porta mortale, essa costringe il soffio vitale postnatale che vi si trova a salire nel canale di controllo, e fino al cervello. Questi sono quattro movimenti del soffio vitale postnatale e della vera vitalità prenatale, i quali avvengono senza che entri in giuoco il respirare l'aria esterna col naso o con la bocca. Se queste ascese e discese sono causate dall'aria inspirata ed espirata col naso o con la bocca, esse non hanno nulla a che fare con la respirazione immortale che si compie da sé, indipendentemente dalla volontà del praticante.

La circolazione della vitalità prenatale è destinata a produrre la perla risplendente, e il metodo consiste nell'usare il soffio (vitale) postnatale per dilatare e muovere la cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), dove sia la vitalità prenatale, sia il soffio vitale postnatale si trasferiscono su e giú, come si è già detto.

Nel regolare cosí il soffio (vitale) postnatale, il praticante deve concentrarsi sulla cavità della vitalità (il *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico) onde trasformare la vitalità prenatale in una perla risplendente.

Il camminare, lo stare in piedi, l'alzarsi e il coricarsi (nell'accudire al lavoro quotidiano), sono tutte occasioni adatte per girare la ruota della Legge, lo scopo essendo la sublimazione della vitalità prenatale onde nutrire la vita eterna. Questa vitalità prenatale deve muoversi all'unisono col soffio (vitale) postnatale,

Digitized by Google

in una non turbata continuità; questa è la ruota della Legge che gira da sé e che è il macrocosmo.

Quando raggiunge questo stadio, il praticante deve guardarsi dal lasciare scorrere via il principio positivo di notte, perché se egli è trascurato, la forza generativa originaria si disperderà, con ciò distruggendo tutto quello che si era conseguito. Io esorto ogni serio discepolo a dedicare a tutto ciò la massima attenzione.

Se il suo sforzo diminuisce anche per un solo giorno, egli sarà disturbato da sogni notturni e con ciò perderà la forza generativa prenatale. Egli deve sapere che tutti i praticanti diligenti non hanno sogni. Il *Tan Ching* dice: « L'uomo perfetto è libero dai sogni ». Ciò non significa che non abbia affatto sogni, ma che non ha sogni cattivi. Ci sono quattro categorie di uomini ottimi che non hanno cattivi sogni: il perfetto, l'immortale, il santo e il saggio (1).

Uomini del mondo libidinosi e golosi possono ancora praticare (l'alchimia), cosa che invece riesce veramente difficile ai pigri. Se un uomo del mondo vede in sogno qualcosa di attraente, altre persone vicino a lui non vedono nulla. Egli può sognare di andare per le vie, di cogliere un bel fiore, di ascoltare qualcuno che gli parla, di fare danaro o perderne, e tutte queste cose sono irreali. Ma se sogna una eiaculazione involontaria, egli esperimenta realmente un defluire del fluido generativo. Cosí tutti i sogni sono irreali, tranne il sogno dell'eiaculazione, al quale segue il defluire effettivo del fluido generativo.

Se il praticante vuole superare la sonnolenza per evitare i sogni, egli deve usare il metodo chiamato « acciambellare il corpo in cinque draghi », che arresterà la sonnolenza e allontanerà i sogni; il risultato sarà che le sue eiaculazioni notturne cesseranno e che egli non avrà piú da preoccuparsi per la perdita di questa cosa preziosa, che preserva la vita. Allora sarà in grado di sublimare la forza generativa facendone la perla risplendente.

Per giungere a tanto, egli deve ricorrere al quadruplice pro-

(1) *Chih jen,* l'uomo perfetto in cui le virtú morali e le dotte realizzazioni raggiungono il livello piú elevato; *chen jen,* l'immortale che non è piú dominato da ciò che vede, ode e sente; *sheng jen,* il sant'uomo, che è divinamente inspirato e intuitivamente saggio; e *hsien jen,* il saggio, uomo di eccellenti virtú.

Digitized by Google

cesso alchemico della respirazione: inspirare, espirare, ascesa e discesa, che produce il soffio immortale, il quale è indipendente dal respirare col naso o con la bocca.

Il patriarca Wu Ch'ung Hsu ha detto:

« Chi dice che la sublimazione per mezzo del fuoco non può venire insegnata,
Soltanto i circuiti silenziosi potendo far gonfiare la sublime profondità?
Anticamente migliaia di uomini santi realizzarono ciò osservando attentamente
Il loro processo respiratorio, per conquistare l'immortalità ».

Per arresto della respirazione s'intende uno stato di serenità in cui il praticante perde la coscienza, il suo respiro (quasi) cessa ed i suoi polsi non battono piú. Ciò viene chiamato gelare lo spirito.

I primi otto capitoli di questo libro trattano di uno stato di serenità minore (*hsiao ting ching*), e questo capitolo parla dell'arresto della respirazione (ordinaria) che comporta una serenità maggiore (*ta ting ching*).

Quando il praticante realizza per la prima volta lo stato di calma, egli prova soltanto la serenità minore, che dura una sola giornata, nel quale il torpore e la confusione lo rendono inconscio, simile ad un agonizzante a cui manca il respiro. Poi egli sperimenterà una serenità media che dura tre giorni di sèguito, infine la serenità maggiore che dura sette giorni di sèguito.

Non si deve scambiare con la morte (per trasformazione) questo terzo stadio, perché esso indica soltanto il ritorno della vita (eterna) ed il sublimarsi dell'agente alchemico in una perla risplendente.

Ora, del praticante debbono prendersi cura i suoi compagni, che eviteranno di disturbarne lo spirito positivo nella sua serenità. In nessun caso egli deve far uso di questo ritorno della vita (eterna) per uscire dallo stato di serenità. Egli deve stare attento, perché per via di questa calma vitalità il suo spirito entrerà da sé nella serenità maggiore in cui dal nulla scaturirà la sua immacolata vitalità prenatale.

Un antico Immortale disse: « Gli uomini sono soggetti a nascita e morte perché inspirano ed espirano col naso e la bocca;

Digitized by Google

se essi (di fatto) cessassero di respirare, realizzerebbero l'immortalità ». Infatti, se il praticante cessa (quasi) di respirare egli realizzerà la serenità maggiore. Se il respiro resta (quasi) stazionario, il feto (immortale) sarà saldo quanto una montagna e continuando la pratica il discepolo realizzerà la serenità minore e maggiore; tutti i fenomeni verranno riassorbiti nel nulla, e con lo spirito gelato in tale stato giorno e notte la perla risplendente si formerà in questo nulla non turbato. Se non si realizza questa serenità, il seme immortale non potrà venire prodotto. Il momento in cui egli entra in codesta serenità viene paragonato al suo avvicinarsi a quella morte che precede la resurrezione, oggetto principale dell'alchimia. Quanto al modo in cui alla morte segue la resurrezione, ciò concerne il metodo di produrne la perla risplendente.

Quando la natura (essenziale) e la vita (eterna) si uniscono in uno stato confuso nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico) la minima trascuratezza da parte del praticante può provocare il fallimento del suo sforzo di tenerle insieme là; allora lo spirito lascerà questo centro e di notte la cosa piú preziosa scorrerà via. Questo è il momento piú critico, è il momento in cui egli o preserverà o danneggerà la vita (eterna). Pertanto egli deve essere fermamente deciso a preservare ad ogni costo tale serenità, concentrando il proprio spirito su questa cavità: in tale stadio dell'addestramento, questa è la cosa piú importante.

Un antico Immortale disse: « Il primo pensiero agitato mi gettò in un mare di sofferenze; adesso il primo pensiero calmo (mi salva col) mandarmi sull'altra riva (quella della liberazione); perché un solo pensiero che si agiti favorisce il circolo del nascere e del morire ».

Se il praticante sente che il suo corpo è divenuto freddo, e che egli espira aria fredda, ciò è dovuto a una pratica sbagliata, fatta prima di ricevere istruzioni da maestri esperti. Questo stato negativo deriva da una interruzione del respiro (vitale) interno, che cessa di sostenere lo spirito fissato nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico), con ciò raffreddando il fuoco interno nella cavità del *tan t'ien* inferiore e impedendo che la luce dell'elisir si manifesti. Questo stato negativo è dovuto anche a molte altre cause, ma la principale è il raffreddamento del centro del *tan t'ien* inferiore.

Il *Fa Chueh* dice: « Per rimediare a questo stato negativo

Digitized by Google

occorre la concentrazione del vero fuoco interiore, che si fa fissando lo spirito nel *tan t'ien* inferiore, sorgente del respiro fetale, avvicinando l'una pupilla all'altra per mettere a fuoco la cavità della vitalità e usando il mantice per far agire rapidamente il fuoco; come risultato della concentrazione in un solo punto, una certa quantità del vero fuoco interiore si innalzerà, facendo sí che la luce spirituale nel caldaio illumini tutto il corpo, i quattro elementi del quale (vedi nota 3 a pag. 68) saranno da ciò illuminati. Essa eliminerà questo stato negativo, malefico, e ripristinerà la luminosità dell'elisir nella sua cavità (sotto l'ombelico) ».

Questa cultura della natura (essenziale) e della vita (eterna) richiede un'attenzione continua; la minima trascuratezza può oscurare la luce interna e provocare lo scorrere via dell'elisir, col risultato che tutti i precedenti sforzi saranno stati vani.

Ci sono persone che meditano, le quali (inavvertitamente) svegliano il fuoco cattivo nel fegato e nelle reni, il che offusca la loro visione, e fa sí che esse vedano doppio; i loro occhi divengono astigmatici e le pupille si dilatano; il bianco dell'occhio si arrossa.

Se il praticante vuole evitare di destare questo fuoco cattivo, che può far fluire via di notte la « cosa preziosa », egli deve sapere che l'inconveniente è dovuto a cibi malsani ed a bevande inebrianti, a pensieri e desideri perversi, ai bagni caldi che disperdono il calore dell'elisir e al fuoco (non controllato) che rende scottante il corpo. Ciò ha molte cause, ma deriva principalmente dal non aver preso precauzioni contro un cattivo uso del fuoco durante l'addestramento. Il praticante può sentire molto caldo nel cuore, il che gli farà soffrire la sete, e lo farà mangiare e bere troppo. Se non giunge a vincere questo fuoco, di notte la « cosa preziosa » scorrerà via.

Il praticante deve conoscere come rimediare a tale difetto. Se esso è causato dal fuoco agente nel fegato e nei reni, egli deve applicare il metodo insegnato nel quinto capitolo. Se deriva dal fuoco nel cuore, sedendo in meditazione egli deve immaginare davanti a sé una palla nera o una nuvola oscura della grandezza di un pugno, che deve raccogliere nel modo insegnato nel settimo capitolo; egli deve concentrarsi in un solo punto per avere una salda presa sull'oggetto, inspirare aria fresca per portarla nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) ed espirare lentamen-

Digitized by Google

te per espellere il fuoco malefico, che allora svanirà. Cosí si sentirà veramente a proprio agio.

Non vi è un numero fisso di inspirazioni per portare l'oggetto oscuro nel basso addome, e di espirazioni per espellere il fuoco malefico; ma si deve continuare finché questo fuoco si sarà completamente spento. Dopodiché, il praticante godrà di un grande benessere, avrà costantemente l'animo sollevato e non vi sarà piú deflusso della vitalità.

Domanda: Avete parlato della quadruplice respirazione immortale che è alchemica, che non si fa col naso e con la bocca. Allora attraverso quali canali il soffio entrerà nel corpo e ne uscirà?

Risposta: Se il soffio (vitale) viene fatto vibrare nel centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), la vitalità ascenderà mentre il soffio (vitale) postnatale scenderà, e viceversa; queste ascese e discese alternate non sono causate dal respirare col naso e con la bocca ma dal soffio interiore postnatale, il quale parte dai talloni e dalla porta mortale (alle radici del pene); questo è il soffio (vitale) postnatale che discendendo e ascendendo porta la vitalità prenatale su nel canale di controllo (*tu mo,* nella spina dorsale) fino al cervello e da lí giú attraverso il canale della funzione (*jen mo*) fino alla cavità della mortalità: queste sono l'ascesa e la discesa della vitalità prenatale in quei due canali principali.

Pertanto questi quattro movimenti del soffio (vitale) prenatale e postnatale sono indipendenti dal respirare col naso e con la bocca. Se il soffio (vitale) postnatale non lo si sa bene incanalare nella sua ascesa dai talloni alla testa o nella sua discesa da essa fino alla porta mortale, è meglio non applicare questo metodo. Infatti, se si usano il naso e la bocca per inspirare ed espirare a caso nella pratica dell'alchimia in questo stadio avanzato, la vitalità prenatale farà scoppiare il centro psichico del cuore, con l'effetto che il praticante si sentirà sottosopra, canterà e ballerà stupidamente, dirà assurdità, reciterà strani poemi, parlerà di cose oscure, si vanterà di aver raggiunto la verità suprema senza rendersi conto che tutto ciò deriva dalla coscienza che agita il suo cuore (la casa del fuoco) ed ha sloggiato il suo spirito dalla cavità originaria (nel centro del cervello), con ciò scuotendo il suo cervello e il suo sistema nervoso e provocando disturbi mentali; con l'effetto che egli piangerà o riderà, si

Digitized by Google

sentirà triste o felice senza una causa apparente. Ciò è dovuto alla vitalità nel cuore che fa talmente agitato lo spirito da renderlo inadatto per l'addestramento spirituale. Tutto questo è causato dall'uso errato dell'inspirare e dell'espirare col naso e la bocca (in questo stadio avanzato della pratica dell'alchimia).

In tal caso il praticante deve chiedere istruzioni a maestri esperti i quali gli spiegheranno che quella respirazione immortale parte dai talloni e dalla porta mortale senza passare per il naso e per la bocca. Dopo aver ricevuto le istruzioni, egli deve praticare il quadruplice movimento della respirazione immortale.

Come chiarimento dirò che quando la mia inspirazione immortale raggiunge i miei talloni, di fatto essa è andata dalla cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* fra e dietro gli occhi) al midollo allungato (2) il quale è collegato coi due canali psichici che partono dai talloni. Quando inspiro in tal modo, anche la mia concentrazione si porta da questa cavità al midollo allungato, spingendo il soffio (vitale) postnatale dai talloni nel sentiero dei talloni (*tung chung*) fino alla base della spina dorsale, poi lungo la colonna vertebrale fino all'occipite prima di raggiungere il cervello (*ni wan*). Ciò indica che i talloni sono la radice dell'inspirazione immortale.

Quando la mia espirazione immortale torna dal midollo allungato nella cavità originale dello spirito (tra e dietro gli occhi), che è collegata alla cavità mortale (alla base del pene), anche la mia concentrazione si sposta trasferendo il soffio vitale postnatale (che ha raggiunto il cervello) dal midollo allungato nel sentiero del tronco (*tung ti*), poi piú giú (lungo il canale *jen mo*) attraverso la gola (e il torace fino) alla cavità *chiang kung* (il plesso solare) e il centro del *tan t'ien* inferiore, prima di raggiungere la porta mortale. Questo dimostra che la cavità mortale è la radice della esalazione immortale.

Cosí il soffio vitale (postnatale) andrà su e giú indipendentemente dalla respirazione comune compiuta usando il naso e la bocca, e col tempo le sue ascese e discese continue metteranno in moto la vitalità prenatale cosí che, quando il soffio vitale sale, la vitalità prenatale scende, e viceversa; ciò costituisce il funzionamento macrocosmico che continuerà senza fine e senza pause.

(2) La parte superiore, allargata, del cordone spinale, che forma la parte inferiore del cervello e controlla la respirazione, la circolazione, ecc.

Digitized by Google

Il mio maestro disse: « Se capirete perfettamente questa respirazione immortale, conseguirete l'immortalità ».

Domanda: Avete detto che i sensuali ed i golosi possono anch'essi praticare l'alchimia, mentre i pigri non sono qualificati per praticarla e che l'uomo perfetto non ha sogni. Quale è il metodo da usare per « acciambellare il corpo in cinque draghi », il che può arrestare sia ogni sonnolenza, sia le eiaculazioni notturne?

Risposta: La sensualità può essere vinta nelle sei fasi della sublimazione alchemica, che fa ritrarre l'organo genitale. La golosità può essere vinta mediante una dieta vegetariana, però il praticante deve evitare le cinque radici piccanti (l'aglio, tre specie di cipolla e il porro) che sono afrodisiache e accrescono la produzione del fluido generativo. Invece, è assai difficile vincere la sonnolenza; cosí gli antichi inventarono un metodo per poter sedere e meditare continuamente vincendo il sonno. In sogno gli uomini del mondo immaginano di acquistare o perdere molte cose, danaro e oggetti vari, ma quando si svegliano vedono che tutto ciò era irreale; invece quando sognano una eiaculazione notturna, essa è sempre reale. Ogni perdita del fluido generativo essendo nociva, perché non vanno a chiedere a maestri competenti le istruzioni per coltivare la natura (essenziale) e la vita (eterna)?

Ho visto funzionari corrotti che, avendo ammassato grazie alla loro carica una cospicua fortuna, non hanno saputo che farsene morendo; cosí fama e ricchezza sono come cose viste in sogno.

Ma perché alcune eiaculazioni notturne avvengono (perfino) quando non si hanno sogni? Quando una persona è sveglia, la sua coscienza è situata nei suoi occhi, ma quando di notte essa dorme, è situata nel basso addome. Cosí, nel sonno il suo respiro disturba tutti e sei i sensi e risveglia la forza generativa, che scorrerà via; da qui le eiaculazioni involontarie.

Per prevenire questa perdita del fluido generativo il praticante, quando sta a letto di notte, deve premere il palato con la punta della lingua e trasportare lo spirito nella cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) onde svuotare il cuore (la casa del fuoco) da ogni pensiero; poi deve inspirare l'aria esterna che (nella sua forma vitale) raggiungerà il *tan t'ien* inferiore dove si unirà con la vitalità. Questa unione dell'elemento acqua (nel basso ventre) con l'elemento fuoco (trasferito dalla sua sede nel cuo-

Digitized by Google

re) produrrà respiri sottili e lunghi facendo sí che lo spirito abbracci la vitalità e viceversa. Il praticante godrà di un sonno che sembra essere profondo, ma che effettivamente non lo è: è un riposo automatico, e in esso come potrebbero avvenire eiaculazioni notturne?

C'è un altro metodo, chiamato « acciambellare il corpo nei cinque draghi »: esso consiste nel « comporre » la propria testa (ossia, nel metterla in una posizione comoda) curvando il corpo come un drago dormente avvoltolato, piegando un braccio sul cuscino e distendendo l'altro in modo da mettere una mano sul ventre, distendendo una gamba e piegando l'altra. Ancor prima che il cuore s'immerga nel sonno, le pupille dei due occhi debbono venire ravvicinate per concentrarsi sul grande vuoto, cosí che in stato di estrema calma il principio vitale torni automaticamente alla sua sorgente (sotto l'ombelico); il respiro continua normalmente regolandosi da sé, e il soffio (vitale) vien messo sotto un controllo perfetto. Questo modo di dormire bandirà ogni sogno e quindi impedirà che il fluido generativo scorra via.

Nel caso di una eventuale sonnolenza, se non sono stati esclusi respiri impuri e pensieri che agitano prima di cadere in un sonno profondo, il respiro positivo nel corpo sarà completamente sommerso dalla sua controparte negativa, cosí che il praticante rassomiglierà ad un morto. Ciò avviene perché egli ignora il modo di regolare la propria respirazione.

Domanda: In questo stato il praticante può ancora respirare lentamente per evitare la sonnolenza?

Risposta: Egli deve respirare lentamente non solo quando è a letto ma anche quando è seduto a meditare. Prima di sedersi, deve sciogliere la sua veste, espirare l'aria impura e inspirare aria fresca onde mettere in riposo il cuore. Egli deve prendere lo stesso atteggiamento mentale di quando dorme, ossia non deve vedere né udire nulla, deve chiudere la bocca e toccare il palato con la punta della lingua, svuotare la mente da ogni pensiero, portare giú l'aria inspirata e non muovere le membra. Deve poi concentrarsi sullo spirito (fra e dietro gli occhi) e portarlo giú nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico) dove spirito e vitalità divengono inseparabili: come un fuoco basso tenuto in un fornello. Col passare del tempo il suo spirito diverrà piú

Digitized by Google

forte ed egli si dimenticherà perfino di dormire; la sua vitalità sarà piena e gli farà dimenticare di mangiare; la sua forza generativa sarà piena liberandolo da ogni desiderio sessuale e rendendo vigoroso e chiaro il suo corpo; il suo cuore sarà puro e spirituale; la sua vitalità sarà genuina; il suo spirito sarà perfetto e divino; cosí entrerà nel sentiero dell'immortalità. Questo particolare respiro porta molto piú in là del respiro fetale.

Domanda: Avete detto che la ruota della Legge (la respirazione immortale) si volge da sé, e non gira se il praticante non ha ricevuto istruzioni autentiche da maestri esperti. Vorreste spiegarmene la ragione?

Risposta: La ruota della Legge si volge da sé; dato però che la vitalità positiva non può lasciare da sé la propria cavità (sotto l'ombelico) per salire e scendere (nell'orbita microcosmica), essa deve venir trasferita dal soffio (vitale) postnatale dai talloni e dalla porta mortale nei canali di controllo e della funzione, affinché salga fino alla testa (cielo) e scenda fino al basso addome (terra). La tecnica consiste nell'usare il soffio (vitale) postnatale per mettere in moto la vitalità prenatale, cosí che la ruota della Legge possa girare da sé.

Quando avevo sessant'anni, un giorno durante la meditazione sentii come se delle formiche mi corressero su tutto il corpo e ad un tratto il mio centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) divenne anormalmente calmo e rilassato, sommergendomi in una grande gioia. Ad un tratto il pene mi si drizzò e la mia vitalità prenatale vibrò. Siccome inconsciamente mi astenni dall'allentare la mia presa su tale vitalità, questa fu frenata dal mio organo genitale, come per unirsi con esso. In questo stadio la vitalità sembrò scorrere via, ma in realtà non fu cosí. La vitalità positiva discese e cambiò direzione alla base della colonna vertebrale, per salire lentamente. Nel contempo i canali di controllo e della funzione si aprirono da soli. Io praticai subito la respirazione immortale lungo le vie dei talloni e del tronco per girare la ruota della Legge. Il risultato ottenuto fu cosí arcano da non poterlo descrivere.

Se ai discepoli non vengono date istruzioni, come possono essi praticare e realizzare questa quadruplice respirazione immortale che non si fa col naso né con la bocca? Il problema è se

Digitized by Google

essi riusciranno a parlare coi maestri esperti, ma chi osa divulgare il grande Tao, che è cosí profondo?

Io ho studiato e praticato l'alchimia fino al mio settantatreesimo anno ed ora mi accingo a rivelarla in questo libro, cosí che ogni serio studioso possa capirla convenientemente in breve tempo.

Digitized by Google

Digitized by Google

X

IL METODO PER RACCOGLIERE LA VITALITÀ

Quando il soffio (vitale) vibra e il pene si drizza, il praticante deve premere con le dita medie le cavità del drago e della tigre (al centro delle due palme), deve toccare con la lingua il palato per fare un ponte che lo colleghi col canale del controllo, guardare in alto e a destra, inspirare per sollevare (la vitalità) fino alla regione del cervello (*ni wan*) e poi espirare per farla scendere fino alla porta mortale (alla radice del pene). Dopo aver ripetuto diverse volte tali ascese e discese, l'organo genitale si affloscerà.

Questo è il modo di raccogliere la forza generativa e la vitalità. Raccogliere la vitalità significa assicurarsi la circolazione libera di essa, e raccogliere la forza generativa significa tenerla in riserva per la purificazione. Cosí facendo il praticante godrà di una lunga vita. La forza generativa deve venire immagazzinata tutta, onde prevenire le perdite notturne della « cosa preziosa » (in seguito a polluzioni notturne). Per farlo, il praticante deve posare la palma sinistra sulla destra, piegare i diti medi per premerli sulla cavità del drago e della tigre (al centro delle palme), toccare il palato con la lingua per fare un ponte che lo colleghi col canale di controllo, poi inspirare per portare in alto la vitalità ed espirare per farla scendere onde prevenire lo scorrer via del fluido generativo. Questo è il metodo da usare per trattenere la forza generativa e la vitalità.

Nel Capitolo IX viene insegnato il modo di trasformare la forza generativa e la vitalità nel seme immortale; prima che que-

Digitized by Google

st'ultimo maturi, tende a vibrare di notte ed a scorrere via da sé, anche senza che si abbiano pensieri e sogni lascivi. In questo stadio il praticante deve fare molta attenzione. Ma come potrà evitare le eiaculazioni notturne?

Egli deve seguire il metodo esposto in questo capitolo, per prevenire la perdita, durante il sonno, della « cosa preziosa ». Se egli ha accolto pensieri impuri mentre raccoglieva la forza generativa, se ha provato desideri sessuali nel vedere donne attraenti, e se è stato eccitato da discorsi licenziosi, l'alzarsi dell'organo genitale avverte che egli di notte perderà la « cosa preziosa » perfino se durante il sonno è senza pensieri. Sarà deplorevole se non praticherà il metodo qui trattato per fermare le eiaculazioni notturne.

Uno dei miei discepoli che aveva settant'anni venne da me piangendo e dicendo: « Nella mia pratica ho superato tutte le difficoltà, ma la notte scorsa non sono riuscito a fermare il deflusso del principio positivo: vorreste insegnarmi il modo di impedire che ciò si ripeta? ».

Io risposi: « Se per rimediare a questa perdita ripeterete il vostro addestramento fin dalla prima fase (primo capitolo), in sèguito avrete successo; ma se non ripeterete tutto, potete tornare a casa ad aspettare di morire perché non vi è nessun altro metodo cui ricorrere. Nell'istruirvi vi dissi che se l'organo sessuale vibra, dovete guardarvi dalla perdita del principio positivo durante la notte e vi ho esortato a compiere la decima operazione (indicata in questo capitolo) per accogliere la vitalità. Voi avete trascurato le mie istruzioni e ora avete perduto il principio positivo: la colpa è tutta vostra ». Egli disse: « Il mio organo genitale si era drizzato e vibrava quel giorno, ed io intendevo praticare le dieci operazioni la sera, ma essendo stato preso per tutta la giornata dalle faccende domestiche, la notte dimenticai ogni cosa. Questa è la causa della mia afflizione ».

Io dissi: « Avete già settant'anni ma trascurate la vostra natura (essenziale) e la vostra vita (eterna), limitandovi ad accudire alle vostre faccende di casa. D'ora in poi, ogni mattina e ogni sera stando seduto dovete addestrarvi diligentemente con la mente calma e dimenticare tutto ciò che riguarda le faccende domestiche. Poi concentrate gli occhi sul centro del *tan t'ien* inferiore e respirate profondamente, cosí che il vostro soffio raggiunga quel centro. Se farete cosí per cento giorni, il vostro *tan t'ien*

Digitized by Google

inferiore diverrà caldo, i vostri occhi manderanno lampi di luce e voi udrete come un vento soffiare nei vostri orecchi; cosí restaurerete il principio positivo che si era disperso. Dovete quindi praticare l'orbitazione microcosmica (girando la ruota della Legge) per riparare al danno, lentamente, evitando ogni sforzo. Se vi addestrerete in tal guisa, produrrete certamente il seme immortale che però, prima di maturarsi, tenderà ad alzarsi e senza che nulla lo preannunci scuoterà il pene.

« Ogni sera prima di coricarvi rilassate il cuore e sedetevi a meditare. Anzitutto localizzate la cavità del drago piegando il dito medio della mano sinistra, e dove tocca la palma sinistra si trova questa cavità, che è viva e collegata col cuore e col basso addome da un canale (da un'arteria) che passa pel polso sinistro. Poi localizzate la cavità della tigre piegando il dito medio della destra e dove esso tocca la palma destra si trova quella cavità, parimenti collegata col cuore e col basso addome da un canale (da un'arteria) che passa pel polso destro.

« Ora posate la palma destra sulla sinistra premendo la punta del dito medio della destra sulla cavità del drago (nella palma sinistra) e la punta del dito medio della sinistra sulla cavità della tigre (nella palma destra), bloccando cosí le due cavità. Ritraete l'organo genitale, chiudete la bocca; premete il palato con la lingua, inspirate col naso alzando gli occhi verso sinistra, poi espirate guardando giú. Questo è il girare gli occhi avente per scopo il trasferire il soffio (vitale) su e giú nel naso.

« Dopo aver girato gli occhi su e giú nove volte, fate una breve pausa, poi ritraete l'organo genitale, come prima.

« Ripetete l'esercizio una seconda, una terza e una quarta volta per completare trentasei giri degli occhi onde bloccare il canale della forza generativa e di quella vitale (nella porta mortale, alla base del pene). Avendo prevenute in tal guisa le eiaculazioni notturne, praticate l'orbitazione microcosmica per riparare ad ogni carenza. Quando la forza generativa e quella vitale si saranno completamente ristabilite, la vitalità prenatale cercherà di fuggire dall'ano, provocando frequenti flatulenze. Se ciò è dovuto al gas contenuto nello stomaco e negli intestini, è bene lasciarlo sfuggire dall'ano, ma se si tratta della vitalità prenatale è importantissimo fermarla.

Digitized by Google

« Il *Fa chueh* dice: " Bloccate le cavità del drago e della tigre (come si è detto dianzi), premete la lingua sul palato per collegare i canali di controllo e della funzione, contraete l'ano e guardate su e giú per trasportare il soffio (vitale) (su e giú) nei canali del naso, sette volte. Questo esercizio varrà a trattenere e a diffondere la vitalità prenatale in tutte le parti del corpo, a rafforzarlo; cosí la tendenza a emettere flatulenze sarà arrestata ".

« Se avete necessità di andare al gabinetto piú spesso dell'usuale, e se esso è alquanto lontano dalla vostra stanza, il metodo migliore è quello di bloccare la cavità del drago e della tigre (nelle palme), di premere il palato con la lingua, di contrarre l'ano, di guardare su e giú per portare il soffio (vitale) (su e giú) nel naso, di contrarre i canali del discarico (dell'urina e delle feci): allora vi libererete dell'inconveniente.

« La precauzione di cui si è detto dianzi è intesa a prevenire lo scorrere via della vitalità, senza la quale il seme spirituale non può svilupparsi. Se il seme spirituale è difettoso, come potrete estinguere il fuoco quando sarà necessario farlo? Se non si può fermare il fuoco in questo stadio sarà impossibile passare attraverso la grande porta (della cavità originaria dello spirito, al centro del cervello). Ma senza questo passaggio non si potrà fermare lo scorrere della vitalità e far ritrarre l'organo genitale; allora il seme immortale come potrà svilupparsi? Senza il feto immortale come potrete lasciare il corpo attraverso la porta celeste (apertura di Brahma nella parte superiore del cranio) per divenire un Immortale celeste (*t'ien hsien*)?

« I miei maestri Liao Jan e Liao K'ung dissero: " Il vero Tao significa soltanto spirito e vitalità. La cultura della vitalità è negativa, e quella dello spirito è positiva. Se l'una si unisce all'altra, la seconda produce lo spirito positivo che può manifestarsi in una forma corporea visibile agli altri, mentre lo spirito negativo non può manifestarsi visibilmente ".

« Le dieci operazioni qui insegnate sono intese a unire lo spirito con la vitalità per produrre il seme immortale. Se la vitalità prenatale scorre via di notte, come si può produrre il seme immortale? Se l'organo non si drizza, la vitalità non può scorrere via, ma se esso si eccita e vibra e vibra da solo l'eiaculazione notturna durante il sonno non potrà non avvenire.

« Cosí prima di dormire dovete bloccare la cavità del drago

Digitized by Google

e quella della tigre nelle palme delle mani e fare l'esercizio che vi ho indicato.

« L'accumulazione della forza generativa e di quella vitale in quantità adeguata porterà automaticamente ad uno stadio in cui il fuoco non sarà piú necessario, ed esso andrà fermato non regolando piú il respiro, per produrre l'agente alchemico macrocosmico onde effettuare il passaggio finale. Se arrivate a questa fase, la pratica di (girare la ruota della Legge o) la tecnica dell'orbita microcosmica (*hsiao chou t'ien*) non sarà piú necessaria.

« Gli antichi hanno anche parlato del deflusso della vitalità positiva causato dal non essere riusciti ad arrestare il fuoco per raccogliere l'agente alchemico macrocosmico, ma nel vostro caso l'organo genitale è stato fatto drizzare ed è stato scosso dal fuoco cattivo (della passione) dovuto al difetto di vitalità e alla debolezza dell'agente alchemico; se voi non raccoglierete una maggiore quantità di vitalità e non bloccherete il canale dello scarico del fluido generativo non potrete impedire che il principio positivo scorra via ».

I discepoli debbono meditare su tutto ciò. Se la forza generativa è completa e l'elisir è maturo, l'organo genitale non si inturgidirà, anzi si ritrarrà. Se il fuoco non viene fermato quando esso non è piú necessario, anch'esso causerà eiaculazioni notturne. Questi due stati debbono essere ben capiti da tutti i praticanti.

Il metodo dianzi accennato, da usare per raccogliere la forza generativa e quella vitale, mira a produrre il seme immortale. Quando sarà stata raccolta una quantità sufficiente di queste due forze, non vi saranno piú eiaculazioni notturne, e non si avrà lo scorrer via della vitalità dall'ano, da non scambiare con eventuali flatulenze. Però se la vitalità è andata perduta, il praticante deve bloccare nel modo indicato i centri del drago e della tigre (nelle palme), deve premere la lingua contro il palato per collegare col canale del controllo e portare dentro e fuori il soffio (vitale) mentre si fanno girare gli occhi onde condurre la vitalità in alto lungo la spina dorsale e giú, sul davanti del corpo. Ripetuto sette volte, questo esercizio stornerà dall'ano la vitalità, la quale si diffonderà in tutte le parti del corpo, a rinvigorirlo. Se si sente di frequente il bisogno di andar di corpo, il praticante deve contrarre l'ano e aspettare per circa una mezza giornata prima di andare in bagno, onde impedire che la vitalità

Digitized by Google

scorra via, invece di ritornare nella sua sorgente (sotto l'ombelico) per formare il seme immortale.

Questo è il metodo per raccogliere la vitalità prenatale onde riportarla nella sua cavità (sotto l'ombelico) per formare il seme immortale.

Il mio fratello maggiore Chao K'uei I disse:

Se la vitalità scorre via perché il pene s'inturgidisce e vibra
Essa deve venire riportata indietro nel suo centro per rafforzare il corpo.
Nessun metodo per realizzare la natura essenziale
Può trascurare lo spirito e la vitalità.

Il maestro Liu Ming Jui disse:

Quando vi godete il sapore della primavera
Guardatevi dai rischi del corpo
Bloccando la cavità del drago e della tigre
Finché il seme immortale si aprirà una via attraverso la Grande Barriera.

Il maestro P'eng Mou Chang disse:

Trasferite nella testa la vitalità vibrante
E girate gli occhi per controllare il soffio (respiro vitale)
Per coltivare il seme immortale di giorno
E di notte così che esso irradi luce dall'interno del cervello.

Domanda: Ho ascoltato il vostro insegnamento sui dieci passi (Capitoli I-X), ma quando il mio organo genitale s'inturgidisce e vibra malgrado che io abbia bloccato lo scorrere della forza generativa e di quella vitale girando gli occhi per portare il soffio dentro e fuori nei quattro stadî di nove giri ciascuno, non sono riuscito ad arrestare le eiaculazioni notturne. Quale ne è la causa?

Risposta: L'agente esterno da voi raccolto è falso e illusorio, è creato da pensieri errati; da qui le eiaculazioni notturne. Questo

Digitized by Google

agente illusorio è il fluido generativo contenente il fuoco cattivo che si sviluppa quando è risvegliato dalla forza vitale. L'organo genitale s'inturgidisce e vibra quando la forza generativa e quella vitale vibrano facendo sí che questo fuoco cattivo investa i testicoli e dilati il canale genitale per fare scorrere via il principio positivo. Voi avete usato in modo sbagliato questo fluido generativo, che non può venire trasmutato nel seme immortale se contiene il fuoco cattivo (della passione) e che non può venire impiegato per produrre l'agente macrocosmico; il massimo che potete aspettarvi è un miglioramento della vostra salute con l'eliminazione di tutte le infermità. Il metodo giusto consiste nell'usare la vitalità prenatale, la quale non è prodotta da cattivi pensieri, e che essa solo può venire trasformata nel seme immortale per attraversare la Grande Barriera (la Porta nella cavità originaria dello spirito).

Domanda: Ci avete insegnato di premere le dita medie della mano sulle cavità del drago e della tigre (nelle palme), di premere la lingua contro il palato e di concentrarsi in un solo punto per contrarre l'organo genitale, d'inspirare ed espirare col naso e di portare lo sguardo in su e giú onde bloccare il canale attraverso cui defluisce la forza generativa; ma io non credo che i centri delle palme e l'inspirare e l'espirare siano collegati con quel canale, e mi chiedo come esso possa venire bloccato per prevenire eiaculazioni notturne. Vorreste spiegarmi tutto ciò dettagliatamente?

Risposta: I canali che portano il sangue e la forza vitale nei centri situati nelle palme partono dal cuore. Il canale che porta la vitalità nella mano sinistra è un'arteria (chiamata) il drago; la vitalità prenatale che viene dal cuore passa attraverso il polso e porta il sangue nel centro della palma sinistra, che è la cavità del drago. Il canale che porta il sangue e la vitalità dal ventricolo destro del cuore è una vena collegata col condotto dei testicoli e col frenulo; cosí il centro della palma destra è la cavità della tigre. Quando le dita medie premono la cavità del drago e quella della tigre, i due canali che portano al cuore e al basso addome sono bloccati e il loro passaggio attraverso i polsi è chiuso.

Il cuore è la sede della natura (essenziale), che si manifesta

Digitized by Google

attraverso gli occhi, mentre il basso addome è la sede della vita che si manifesta attraverso l'organo genitale.

Nella vostra pratica intesa a frenare ed a far ritrarre l'organo genitale, quando inspirate col naso voi effettivamente portate in alto il soffio vitale alzando gli occhi, che guardavano verso sinistra in basso; e quando espirate fate scendere il soffio vitale abbassando gli occhi, che guardavano verso destra in alto. Dovete comprendere che il cuore essendo collegato con gli occhi, questo esercizio in quattro fasi di cinque giri completi ciascuno fa sí che la vitalità nel cuore freni la vitalità nella cavità della tigre mentre guardate in su per girare gli occhi, e che il condotto genitale si chiuda mentre guardate in su per portare in alto il soffio vitale. Ordinando cosí le cose, il principio positivo come potrà scorrere via?

Domanda: Se il cuore si desta e fa drizzare ad un tratto il pene, ciò forse avviene perché la radice dei genitali si dilata e vibra?

Risposta: No, poiché la radice dei genitali si dilata e vibra anche quando non si hanno pensieri lascivi e non si è coscienti; ciò è dovuto alla vitalità nello scroto che fa agitare i testicoli e dilata il canale attraverso il quale il fluido generativo scorre via. Se voi non compite le dieci operazioni (descritte in questo capitolo) che mirano a far contrarre la porta genitale, non vi accorgerete delle polluzioni notturne le quali continueranno, annullando ogni vostro precedente progresso; e ciò a causa della vostra trascuratezza.

Per quel che riguarda le erezioni del pene quando non vi sono pensieri (lubrici), essa è dovuta alla manifestazione del principio positivo nell'ora vivente *tsu* (dalle 11 di sera all'una), quando dovrete approfittarne per praticare le due fasi (dell'ascesa e della discesa nell'orbita microcosmica) onde raccogliere l'agente alchemico (come è stato spiegato piú sopra).

Perciò non dovete confondere la dilatazione e la vibrazione della radice dei genitali con l'erezione del pene, le due cose non avendo nulla in comune.

Domanda: Avete detto che non si può raccogliere l'agente alchemico se la radice dei genitali non si dilata e non vibra nell'ora vivente *tsu*. Io penso che ciò avvenga quando la vitalità vibra

Digitized by Google

nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) e che se essa non è riportata indietro vi saranno emissioni notturne della vitalità positiva. Vorreste dirmi che vi è da fare in questo caso?

Risposta: Quando con la meditazione realizzate una calma estrema, il sistema interno ad un tratto si dilata e vibra anche senza pensieri lubrici che agitino un cuore preso dalla passione. Ciò è dovuto al vibrare della vitalità nel centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) malgrado l'assenza di pensieri lascivi. Se non sa riconoscere questa vitalità vibrante, il praticante non realizzerà nulla. Quando il fenomeno avviene, egli deve compiere le dieci operazioni (Capitoli I-X) onde riportare indietro la vitalità affinché essa nutra il seme immortale. Il suo balzo dallo stato mondano allo stato santo è reso possibile dall'(uso acconcio di) questa vitalità che si agita, la quale nelle unioni sessuali genera la prole. Anche tutte le cose del mondo si riproducono per mezzo di questa forza vitale vibrante. Chi pratica l'alchimia, l'usa egualmente per produrre il seme immortale.

I miei Maestri dissero: « Non si può coltivare o raggiungere l'immortalità, a meno che la vitalità sessuale vibri. Ma gli eretici non conoscono il modo di usare questa vitalità ».

Gli antichi Maestri aspettavano questo vibrare e invece di pensare ad esso, praticavano subito le due fasi dell'ascesa e della discesa (quali sono state insegnate in precedenza); nell'inspirare e nell'espirare riportavano indietro la vitalità per produrre e nutrire il seme immortale; questo è il metodo per arrestare le polluzioni notturne onde prolungare la vita. Tutto ciò non ha nulla a che fare con i desideri sessuali. Però se lasciate che la sensualità si desti mentre praticate l'alchimia, commettete un errore assai grave ed io non vi accetterò come miei discepoli. Quando la vitalità vibra, se il praticante, non avendo alcun rispetto per se stesso, lascia che insorga il desiderio sessuale, egli, semplicemente, accorcerà la durata della sua vita.

Domanda: Ho visto morire prematuramente molti vecchi e molti giovani a causa della mancanza di rispetto per sé. Vi è un metodo per evitare una tale morte prematura?

Risposta: Quando l'organo genitale s'inturgidisce e vibra certe persone anziane lasciano che sorga in loro il desiderio sessuale e indulgono nei rapporti carnali. Se si ammalano a causa del tem-

Digitized by Google

po o di un cibo malsano, nei loro corpi non vi è nulla che sostenga il loro spirito e la loro vitalità colpiti e che arresti lo scorrer via del fluido generativo. Questa è la causa del loro morire anzitempo. Molti pensano di essere ancora giovani e forti, e che la loro morte è ancora assai lontana; cosí lasciano scorrer via la loro forza generativa e quella vitale finché esse si esauriscono: allora la loro salute declina. Come potranno evitare una morte prematura?

Le persone anziane, che sono deboli, dovrebbero approfittare del destarsi della vitalità per agire immediatamente, perfino prima di aver allontanato i loro pensieri perversi. Dovrebbero concentrarsi sulla porta mortale (alla radice del pene) e inspirare per portare (la forza vitale che là si trova) nella (cavità del *tan t'ien* inferiore) situata a tre centimetri e mezzo al di sotto dell'ombelico, fare una breve pausa, poi concentrarsi sul centro *chiang kung* (il plesso solare), e infine espirare per fare scendere la forza vitale che là si trova nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico). Da essa, la vitalità positiva si diffonderà in tutte le parti del corpo, uccidendo ogni desiderio sessuale. Si dovrà ripetere questo esercizio finché l'organo genitale si affloscia. Se ci si addestra in questo modo, come potrebbe esservi un desiderio per i rapporti sessuali?

Digitized by Google

XI

PORTARE NEL CALDAIO L'ELISIR D'IMMORTALITÀ

1

Quando il feto spirituale viene fermato dalla palla di fuoco
Una bianca luce proveniente dal cuore illumina tutte
Le cose, e appare un grande splendore di luce aurea;
Dopo che tutti i canali sono stati sgombrati, l'agente macrocosmico è fatto.

2

La perla risplendente illumina il cervello
Generando in nove giri l'elisir.
Solo se una goccia scende nel ventre
Si saprà che gli Immortali vivono sulla terra.

Questi versi si riferiscono alla forza generativa, alla vitalità e allo spirito, che dopo essere stati purificati si raccolgono nel cervello dove, per la continua pressione esercitata dalla vitalità prenatale e dallo spirito, col tempo produrranno l'ambrosia (*Kan lu*). Questa, scorrendo nella bocca, diviene un liquido (la saliva) il quale, inghiottito, produce dei « suoni » nell'addome. L'ambrosia genera e nutre il seme immortale nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) da dove s'irradia in alto illuminando il cuore. La luce rivela la formazione del seme immortale quando sembra che il respiro cessi e che i polsi non battano piú. Questo compi-

Digitized by Google

mento è principalmente dovuto allo stato di estrema calma, che contribuisce alla formazione del seme immortale.

La cultura dell'immortalità non va oltre lo spirito e la vitalità. Lo spirito porta alla realizzazione della natura (essenziale) e la vitalità alla vita (eterna). Lo spirito deriva dalla sublimazione della vitalità, e la vitalità dalla purificazione della forza generativa. Per divenire immortale, è cosa importantissima sublimare la forza generativa e quando la vitalità (affinata) è piena, essa si manifesterà. Se la vitalità viene usata per nutrire la forza generativa, questa, quando è piena, produrrà il seme immortale.

Malgrado la diversità dei loro insegnamenti, tutte le scritture taoiste non vanno oltre la natura (essenziale) e la vita (eterna). L'interessarsi a qualcosa di piú conduce a speculazioni le quali ingannano e fuorviano il profano. Potete parlare come volete, ma se ignorate i segreti della trasformazione della forza generativa in vitalità, della vitalità in spirito e il ritorno al Grande Vuoto, formulerete soltanto delle eresie. Se volete realizzare l'immortalità dovete partire dalla cultura della natura (essenziale) e della vita (eterna): ciò vi farà certamente raggiungere lo scopo.

Questo spirito è ciò che le prime sei operazioni (vedi Capitoli I-VI) debbono farvi realizzare, cioè la vera luce della natura (essenziale) nella cultura sia della natura che della vita; questa luce è lo spirito.

Quanto alla luce della vitalità, essa è ciò che le successive sei operazioni (Capitoli VII-XII) vi fanno realizzare, ossia la luce della vita (eterna) nella cultura di natura e vita; questa luce è la vitalità nella forza generativa.

L'unione dello spirito con la vitalità produce il seme immortale, rivelato dalla luce bianca nel cuore, da lampi di luce nella testa, dal mormorio del drago e dal ruggito della tigre nelle orecchie. Se la luce dell'ambrosia non è piena e chiara, ciò è dovuto alla mancanza delle istruzioni e della guida di maestri illuminati. In tal caso, il fuoco interno va raccolto e alzato per produrre il fuoco spirituale che irradierà una luce aurea; allora la luce dell'ambrosia sarà piena e chiara. Ma in questo stadio non dovete raccogliere e alzare il fuoco troppo a lungo, perché ciò può farvi venire delle vertigini. Se il seme immortale è pienamente sviluppato, la luce aurea si manifesterà; se ciò non av-

Digitized by Google

viene, sarà necessario un ulteriore addestramento nei seguenti termini.

Ogni giorno stando seduto a meditare il praticante deve avvicinare l'una pupilla all'altra (come uno strabico) per concentrarsi sullo spirito e la vitalità portati nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) onde produrre e nutrire il seme immortale. Quando esso è stato prodotto, al praticante sembrerà che la sommità della sua testa s'innalzi; nelle orecchie udrà il mormorío del drago e il ruggito della tigre (1); il suo corpo fluttuerà sulle nuvole; egli si innalzerà nello spazio e cavalcherà il vento; tutto ciò accompagnato da un senso di felicità senza limiti. Egli poi sentirà come se una tela di ragno coprisse il suo volto e come se uno sciame di formiche corresse, solleticandolo, dalla fronte alla radice del naso, sulle orbite degli occhi, sulle guance, sulle mascelle, sui denti e sulla bocca, provocando una continua secrezione di saliva tale da non potersi inghiottire tutta (d'un fiato). Ora gli ripugna aprire la bocca e muovere il corpo, cadendo cosí in uno stato di indistinzione in cui nulla sembra esistere, in cui perfino non si può piú trovare il proprio corpo; il suo respiro (sembra) fermarsi ed i suoi polsi cessare di battere. La vitalità è pienamente sviluppata e nutre il seme immortale. Cosí viene detto: « La pienezza della vitalità fa sí che il praticante dimentichi il cibo ».

In questo stadio se egli continua a mangiare, il principio negativo rimarrà e il principio positivo non sarà genuino e sveglierà il suo appetito. L'effetto è che il seme immortale non potrà formarsi, a causa della vitalità insufficiente.

Il praticante deve addestrarsi finché raggiunge una calma e una radianza del suo spirito che, se complete, gli faranno dimenticare di dormire. Quando la sua vitalità è pienamente sviluppata e lo mette in grado di fare a meno di mangiare, egli raggiunge lo stato di una calma e di una radianza continue in cui il respiro sembra cessare e si manifesta una massiccia luce aurea, mentre cessano tutte le discriminazioni anteriori alla realizzazione della serenità perfetta.

Questo compimento è indicato da una luce lunare che appa-

(1) Il ruggito della tigre, udito nell'orecchio sinistro, rivela la pienezza della vitalità, ed il mormorio del drago nell'orecchio destro rivela la pienezza della forza generativa.

Digitized by Google

re nella sua fronte e che vi resterà se egli formula il fermo proposito di tenersi nella cavità originaria dello spirito (fra e dietro gli occhi), mentre delle scintille appariranno tra le sopracciglia; le due manifestazioni attestano la crescita completa del seme immortale.

A partire da questo punto, il praticante deve guardarsi dal far defluire la vitalità; essa deve essere tenuta nel corpo per nutrire e fare sviluppare il seme immortale. Durante la crescenza di questo, egli deve evitare i seguenti dieci eccessi: 1) il camminare troppo, che ha effetti negativi sui nervi; 2) lo stare a lungo in piedi, che nuoce alle ossa; 3) lo stare seduto a lungo, che nuoce al sangue; 4) il dormire troppo, che nuoce ai vasi sanguigni; 5) l'ascoltare, che nuoce alla forza generativa; 6) il guardare (le cose), che nuoce allo spirito; 7) il parlare troppo, che nuoce al respiro; 8) il pensare troppo, che nuoce allo stomaco; 9) il piacere sessuale, che nuoce alla vita; 10) il mangiare senza misura, che nuoce al cuore. In breve, egli deve evitare tutti gli eccessi, perché essi sono molto dannosi.

Sedendo in meditazione, il praticante non deve mai: 1) lasciar sorgere pensieri che facciano divampare il fuoco (interno); 2) rilassarsi nella concentrazione per evitare il raffreddamento del fuoco (interno); 3) guardare agli oggetti esterni, affinché lo spirito non vaghi tanto da recar danno all'anima incorporea (*hun*); 4) ascoltare suoni esteriori, perché ciò disperde la forza generativa epperò nuoce all'anima corporea (*p'o*); 5) respirare rapidamente, altrimenti il soffio facilmente si disperderà e non potrà venire regolato; 6) rompere il ritmo del respiro perché il fermarlo ad un tratto lo farà debole, quando esso sarà ripreso. Se non fa attenzione a tutto questo, egli non porterà nulla a compimento.

Perciò al sorgere di pensieri il praticante deve usare il fuoco interno che ha acceso per far girare la ruota della Legge (ossia dirigerlo nell'orbita microcosmica) onde spazzarli via; però egli non deve mai girarla se una concentrazione poco ferma ha fatto raffreddare il fuoco interno, altrimenti recherebbe danno al seme immortale. I suoi occhi non debbono prestare attenzione alle cose, essi debbono restare chiusi e rivolti all'interno onde fissare la luce bianca che appare fra di essi: questo è il giusto guardare. Se egli, stimolato dalle impressioni sensoriali, apre gli occhi per guardare fuori, la sua concentrazione ed il suo spirito si disper-

Digitized by Google

deranno, danneggiando il seme immortale. I suoi orecchi non debbono ascoltare voci e suoni esterni, perché se il suo udito è disturbato, non soltanto il suo cuore ed il suo corpo saranno scossi, ma anche il seme immortale ne sarà affetto e si disperderà. Egli non deve essere impaziente per quel che riguarda la formazione del seme immortale, perché l'impazienza agiterà il suo cuore e impedirà che il seme si sviluppi. Il suo addestramento deve avere un andamento naturale, senza trascuratezza da un lato e senza sforzi dall'altro. La consapevolezza del suo spirito nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico) non deve essere accresciuta dal pensiero di mantenerla là, perché se non respira sempre in modo naturale egli non raggiungerà mai lo stato della non-distinzione.

In questo stadio l'organo genitale si ritrarrà; se invece la sua radice si dilata ed esso vibra, il praticante non deve supporre erroneamente che ciò riveli la formazione del seme immortale. Se questo è maturo, egli deve arrestare il fuoco interno per raccogliere l'agente alchemico macrocosmico; se non è maturo, egli deve approfittare di questa vibrazione della vitalità per girare la ruota della Legge (ossia l'orbita microcosmica) onde nutrire quel seme.

Vi è un mezzo per sapere se il seme immortale è o non è maturo: esso consiste nel mettere una lampada ad olio davanti al praticante, il quale deve fissare la fiamma, girare gli occhi da sinistra a destra piú volte, e poi chiuderli. Se fra gli occhi appare una specie di grande luce lunare, splendente come il bagliore di un lampo che non cresce né diminuisce, il seme immortale è maturo. Se vede un circolo, scuro al centro e chiaro alla periferia, il seme è immaturo; in tal caso è necessario addestrarsi ancora.

Il metodo ora accennato è di svegliare il fuoco interno cosí che la luce dorata appaia. Non deve essere praticato troppo spesso, ad evitare le vertigini e uno spreco della vitalità radiante, perché il fine della pratica è la realizzazione di questa vitalità prenatale ed anche la manifestazione di questa luce che è spirito e che è situata fra (e dietro) gli occhi. Infatti, lo scopo ultimo di tutta una quantità di metodi e di pratiche non va oltre la realizzazione della vitalità e dello spirito.

Durante la mia meditazione fatta sotto la guida dei miei maestri Liao Jen e Liao K'ung praticai i dieci passi per formare una quantità sufficiente della forza generativa e di quella vitale e poi per trasformare la forza generativa nella sua forma prenatale onde

Digitized by Google

produrre il seme immortale. Ogni giorno, seduto, avvicinavo il piú possibile l'una all'altra le pupille per concentrarmi sul basso addome finché sentivo qualcosa come un prurito sulla mia faccia, una tela di ragno che la copriva ed uno sciame di api in moto su di essa; ciò indicava che la vitalità prenatale pervadeva ogni parte del mio corpo. Sentivo nelle orecchie il mormorio del drago e il ruggito della tigre, e si produsse piú saliva di quanta potessi inghiottirne (in una sola volta). Poi caddi in uno stato di non-distinzione nel quale la mia coscienza e la percezione delle cose sembrarono svanire. Il mio corpo sembrava vagare sopra le nuvole: ciò rivelava la vitalità prenatale che nutriva e faceva sviluppare il seme immortale.

Questo seme non è maturo se contiene il soffio negativo; è maturo se ne è libero. Quando è maturo, il praticante non desidera dormire e quando la vitalità prenatale è piena egli non desidera mangiare. In questo stadio, se egli inspira ed espira col naso o con la bocca (sembra che) l'aria esterna non entri o esca da essi. Poi apparirà durevolmente davanti a lui una luce bianca, e non si potrà trovare in nessun luogo il suo corpo.

Questo è lo stadio preliminare della serenità, durante il quale egli deve guardarsi dalle polluzioni notturne che fanno defluire la sua forza generativa. Di giorno, non deve sforzarsi ed affaticarsi: perché se è troppo stanco, di notte il principio positivo scorrerà via. Egli deve riposarsi sedendo in meditazione per nutrire e sviluppare il seme immortale, questo essendo il principale obiettivo. Non deve informarsi su nulla, cosí le sue orecchie non udranno nulla e il suo cuore (la casa del fuoco) si staccherà da tutte le impressioni sensoriali. Se dei pensieri sorgeranno inavvertitamente, egli deve girare subito la ruota della Legge, chiudere e rivolgere all'interno gli occhi per fissar la luce del seme immortale: allora quei pensieri spariranno automaticamente. In questo stato senza pensieri egli deve guardare al centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), dove un lieve soffio corre sulla vitalità. Questa si riscalda e da essa sorgerà la luce dell'elisir cosí che tutto lo spirito compreso fra l'ombelico e gli occhi sarà pervaso da una luce bianca. Allora la radice dell'organo genitale vibrerà e si potrà supporre erroneamente che il seme immortale sia maturo. Il praticante deve approfittare della vibrazione per raccogliere l'agente alchemico onde nutrire quel seme.

Per sapere se il seme è maturo o no, il praticante deve usa-

Digitized by Google

re il metodo dianzi menzionato; deve mettere una lanterna davanti a sé e fissarne la fiamma, roteando nove volte gli occhi, da sinistra a destra; se allora, chiudendo gli occhi, vedrà una grande luce bianca circondata da scintille rutilanti, ciò vuol dire che il seme immortale è maturo. Se vede un circolo scuro circondato da scintille, il seme è immaturo; in tal caso deve raccogliere l'agente alchemico per sviluppare quella luce, poi praticare di nuovo i dodici passi (insegnati in questo libro). Ciò viene chiamato il destare e l'innalzare il fuoco spirituale onde accertare se il seme è pienamente sviluppato; però non bisogna farlo troppo spesso altrimenti si avranno delle vertigini e si recherà danno alla forza generativa, alla vitalità e allo spirito.

Il maestro P'eng Mou Chang disse: « Il metodo per produrre il seme immortale consiste nell'unire il cuore con gli occhi per una concentrazione penetrante sul basso addome, cosí che se in esso si sente una vibrazione la vitalità può circolare immediatamente (nell'orbita microcosmica) per una purificazione; ma la minima negligenza da parte del praticante può far sí che la vitalità scorra via, tanto da annullare ogni precedente progresso.

« Se in questo stadio preliminare l'organo genitale si afflosciа, ciò non prova che esso in realtà si sia ritirato. Se il seme immortale manda soltanto delle scintille, esso è immaturo. Il praticante deve continuare a lavorare diligentemente finché il pene (sembri) rientrare nel basso addome. Anzitutto una luce bianca apparirà davanti alle sopracciglia e col passar del tempo riempirà lo spazio compreso fra esse e il *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico); ciò rivela la maturità del seme immortale. Ma se dopo un lungo addestramento questa luce non appare, il praticante deve accendere e mettere davanti a sé un bastoncino d'incenso e poi disporre gli occhi cosí che essi ne fissino l'estremità incandescente; dopo averli girati da sinistra a destra nove volte, il seme immortale sarà completamente maturo e luminoso. Occorre un ulteriore addestramento per innalzare questa chiara luce dell'elisir dal *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) fino agli occhi, dove lampeggerà due o tre volte. Questa luce dell'elisir risplende come oro puro e rassomiglia anche ad una sfera di fuoco: è il segno che il seme immortale è pienamente sviluppato ».

Il vecchio maestro Liao Yun P'u disse: « Il praticante deve conoscere il metodo da usare per nutrire e sviluppare il seme

Digitized by Google

immortale. Se lo spirito non è sereno, il seme non può formarsi e l'elisir d'immortalità non può venire preparato. Se il soffio (vitale) non viene tenuto nel *tan t'ien* inferiore, la luce del seme non apparirà. Sia il cuore (casa del fuoco), sia il soffio debbono essere gelati nel *tan t'ien* inferiore; anche se occasionalmente il soffio (vitale) può lasciarlo, il cuore non deve mai scostarsene. Il cuore e le pupille degli occhi debbono sempre concentrarsi su questo finché i soffi (vitali) prenatali vi ritornino e vi risiedano a sostenere la vitalità prenatale, la quale nutrirà e farà sviluppare il seme che fa manifestare la luce dell'elisir. Questo è simile ad una sfera di fuoco, della grandezza di una palla, nel centro del *tan t'ien* inferiore che si riscalderà, farà vibrare l'organo genitale e metterà in moto la vitalità prenatale. Ora il praticante dovrà visualizzare questa vitalità come se essa si innalzasse dalla base della spina dorsale su, pel canale di controllo (*tu mo*), fino al *ni wan,* al cervello, e poi come se scendesse (pel canale della funzione) fino alla porta mortale (alla radice del pene) per diffondersi in tutte le membra e le parti del corpo. Come effetto, la vitalità e il sangue diverranno onnipervadenti, rinvigoriranno il corpo, nutriranno il seme immortale e lo faranno sviluppare ».

L'Immortale T'an Chih Ming disse: « Il grande Tao consiste nel sublimare la forza vitale in vitalità, la quale nella sua pienezza nutrirà e farà sviluppare il seme immortale, la cui luce rivela la vera forza generativa positiva. Questa è la cultura sia della natura (essenziale) che della vita (eterna); l'oggetto di essa è il pieno sviluppo della vitalità positiva. Se lo spirito è agitato tanto da provocare eiaculazioni notturne della " cosa preziosa ", l'assenza di questa luce attesterà la perdita della vera forza generativa positiva. Tutti i discepoli debbono dedicare un'attenzione particolare a questo metodo sublimatorio perché se all'interno il seme immortale viene adeguatamente nutrito, esso sosterrà all'esterno la forza generativa positiva, facendo manifestare la luce della natura (essenziale) e della vita (eterna) ».

Il *Nan Hua Ching* dice: « La vera forza generativa positiva è misteriosa ». Il *Tao Te Ching* dice: « Quella forza generativa che è reale, esiste in ciò che è profondo e misterioso ». In quanto è indifferenziata, essa viene chiamata *t'ai chi* (il Supremo Assoluto), e in quanto è l'inizio della creatività viene detta prenatale (*hsien t'ien*). In quanto è l'*Yin-Yang* indiviso (l'unione

Digitized by Google

del positivo col negativo) viene chiamata la Vitalità Una. Viene chiamata anche il Bocciolo Giallo (*huang ya*), la Perla Misteriosa (*hsuan chu*) e la Forza Generativa positiva (*yang ching*). Se questa forza generativa si gela fra cielo (la testa) e terra (il basso addome) essa diviene la luce del seme immortale.

Domanda: Avete detto che se il praticante non ha ricevuto istruzioni da maestri esperti, la luce interna che egli potrà produrre non sarà piena e risplendente. Vorreste spiegarmene la ragione?

Risposta: Essa è chiamata la luce della vitalità (*hui kuang*) e quando è completamente sviluppata è detta luce aurea (*shan kuang*). La forza generativa, se è ancora immatura, non può produrre la luce bianca della vitalità, e il seme immortale, se è immaturo, non può produrre la luce aurea. La luce della vitalità rassomiglia alla Luna e la luce aurea (del seme) risplende come oro puro.

Il seme immortale è la cristallizzazione della forza generativa positiva. Quando questa è pienamente sviluppata il praticante deve girare all'indietro gli occhi per concentrarsi sul centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) e guardare in esso, cosí che l'elemento fuoco negli occhi, che sono sopra, investa l'elemento acqua nel ventre, che è sotto, a produrre la vitalità positiva la cui luce gli si manifesterà davanti.

La pienezza della forza generativa si manifesta come la bianca luce della vitalità e la pienezza del seme immortale come una luce aurea che rivela la vitalità negativa all'interno della forza generativa. La luce degli occhi diretta verso il basso è positiva e quando la luce positiva e quella negativa s'incontrano emergerà una luce preziosa (*pao Kuang*).

Ciò rassomiglia ad una corrente elettrica la quale, quando il polo positivo viene in contatto con quello negativo, produce una luce risplendente, a meno che la quantità dell'energia sia insufficiente. Analogamente, a meno che la forza generativa non sia stata completamente ristabilita nel vigore che le è proprio alla pubertà, non può produrre la luce della vitalità, che è bianca come luce lunare.

Se la forza generativa è stata restaurata in pieno e diviene efficiente come nella pubertà, essa si rivela quando l'organo genitale si ritrae, e la vitalità positiva e quella negativa si uniscono producendo una chiara luce aurea che risplende come oro

Digitized by Google

puro. La bianca luce della vitalità rivela il corpo imperfetto contenente il principio negativo il quale può produrre stati mondani, mentre la luce aurea rivela la pienezza della forza generativa, della vitalità e dello spirito che si uniscono formando un tutto.

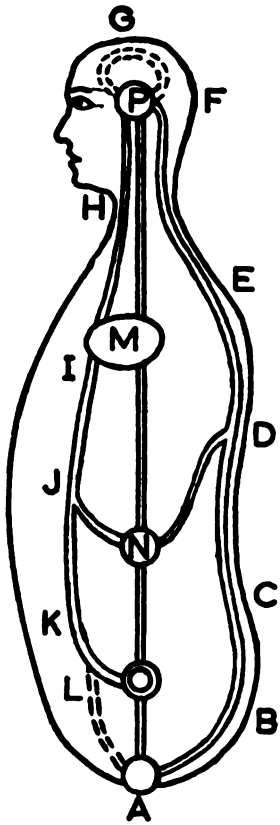
Ogni oscuramento della luce della vitalità e della luce aurea è dovuto alle emissioni notturne della « cosa preziosa ». Esse vengono paragonate a corti circuiti che causano il buio. Se la lampadina elettrica è crepata, l'aria entrerà e la luce si spegnerà. Analogamente, se durante la meditazione si lascia che dei pensieri sorgano, l'aria esterna entrerà nel corpo e spegnerà la luce preziosa. I discepoli debbono dedicare una particolare attenzione a tutto questo.

Domanda: Avete detto che la pratica di raccogliere e di alzare il fuoco per produrre il fuoco spirituale talché la luce aurea possa manifestarsi non deve essere ripetuta troppo spesso, in quanto provocherebbe delle vertigini e dissiperebbe la vitalità prenatale. Me ne vorreste spiegare la ragione?

Risposta: L'organo della natura (*hsin ken,* il cuore) è collegato con la cavità della vita (*ming ch'iao,* o *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico) da un canale chiamato il *ch'ung chiao* o *ch'ung mo* (M N O A nella Fig. 8). Se la forza generativa esausta è stata completamente reintegrata grazie al processo alchemico, essa avrà accesso all'oceano della natura (essenziale) (*hsin hai*); questa è la cavità (*tsu ch'iao*) al centro del cervello, che è collegata con gli occhi ed anche col cuore (vedi pag. 35). Se, malgrado questo collegamento, nei primi stadî della pratica la luce preziosa non si manifesta, ciò è dovuto al fatto che il centro della natura (essenziale) (ossia il *tsu ch'iao*) è ancora chiuso.

Per aprire questo centro della natura (essenziale) il praticante deve accendere davanti a sé una lampada a olio e concentrare gli occhi sulla fiamma girandoli da sinistra a destra nove volte onde far vibrare la vitalità (positiva) in quel centro (fra e dietro gli occhi), cosí che essa coli nella cavità (sotto l'ombelico) della vita (eterna) già piena della vitalità (negativa), in modo che le due vitalità si uniscano e, spingendo, aprano la cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* nel centro del cervello). Ciò viene chiamato la rottura di livello nella cavità originaria, da cui trabocca la luce preziosa.

Digitized by Google



Il canale di controllo (tu mo)

A B C D E F:
A (tzu), *il punto cardinale del nord: porta mortale* (shen szu ch'iao)
B (ch'uo), *punto intermedio*
C (yin), *punto intermedio*
D (mao), *il punto cardinale dell'est, collegato all'elemento legno (vi avviene la pulitura)*
E (ch'en), *punto intermedio*
F (szu), *punto intermedio*

Il canale della funzione (jen mo)

G H I J K L:
G (wu), *il punto cardinale del sud: il cervello* (ni wan)
H (wei), *punto intermedio*
I (shen), *punto intermedio*
J (yu), *il punto cardinale dell'ovest, metallo (purificazione)*
K (shu), *punto intermedio*
L (hai), *punto intermedio*

Il canale di spinta (ch'ung mo)

M N O A:
M (li), *il cuore: casa del fuoco*
N (chung t'u), *la terra centrale, il plesso solare* (chiang kung)
O (k'an), *il* tan tien *inferiore: casa dell'acqua*
P (tsu ch'iao), *il centro del cervello*

Figura 8. I canali di controllo, della funzione e di spinta

Tale luce è chiara come quella della Luna, rivela la pienezza della forza generativa e viene chiamata luce della vitalità. Quando questa luce diviene dorata e scintilla come oro puro rivelando la maturità del seme immortale, viene chiamata luce aurea. Se i centri in F e G non sono collegati, il roteare gli occhi li collegherà. Se i centri in L e A non sono collegati, li collegherà il processo della vitalità sublimantesi in D e J.

La tecnica di alzare il fuoco non deve in nessun caso venire usata di frequente perché provoca vertigini e reca danno alla vitalità. Ogni giro degli occhi fa sí che la vitalità nella cavità della vita s'innalzi diffondendosi nella bocca, negli occhi,

Digitized by Google

negli orecchi e nelle narici, che sono le sette aperture attraverso le quali la vitalità si disperde. Di queste sette, la cavità della sorgente celeste (*t'ien ch'ih*) sopra la bocca è quella attraverso la quale scorre via la massima quantità della vitalità in quanto che la perdita della vitalità dovuta ad un parlare e cantare eccessivi è relativamente maggiore che in ogni altra attività. Perciò in tutte le pratiche della meditazione taoista, con la punta della lingua si preme il palato, sia che si cammini, che si stia in piedi, che si stia seduti o che si sia distesi, non solo per bloccare la sorgente celeste e prevenire il defluire della vitalità, ma anche per non creare un ponte attraverso il quale la vitalità scenda dal centro *hsuan ying* nella gola, nel cuore (M), nella cavità *chiang kung* (il plesso solare) (N), nel centro *tan t'ien* inferiore (O) e nella porta mortale (A), per nutrire il seme immortale.

Tutti i discepoli debbono sapere che nella parte superiore del corpo se la cavità della sorgente celeste (nel palato) non è bloccata, il *hsuan ying* non può aprirsi; che nella parte inferiore del corpo se il canale della funzione (*jen mo*) non è bloccato, quello del controllo (*tu mo,* nella spina dorsale) non può aprirsi; e che nella parte mediana del corpo se gli altri sei canali (*ch'ung mo, tai mo, yang ch'iao, yin ch'iao, yang wei, yin wei*) (2) non sono bloccati, la cavità dello spirito (fra e dietro gli occhi) non si aprirà e nel feto immortale la vitalità non potrà emergere.

Nello scrivere queste ultime frasi non posso trattenere le lacrime (perché per i discepoli non è facile incontrare maestri illuminati). Ho affrontato difficoltà e fatiche di ogni genere per avvicinare piú di trenta maestri dei quali soltanto pochi erano illuminati mentre la maggioranza era formata da incompetenti. Ciò indica come non sia facile trovare gli insegnamenti autentici che sto esponendo nel presente libro. Coloro che lo leggeranno e rileggeranno attentamente, in breve tempo apprenderanno i segreti dell'alchimia.

(2) Vedere nota 1 del Capitolo III per una descrizione dettagliata degli otto canali psichici.

Digitized by Google

XII

PREPARAZIONE DELL'ELISIR D'IMMORTALITÀ

Si può rimediare alla carenza del seme immortale con l'uso del fuoco lento e di quello rapido (nel regolare il respiro) cosí che l'organo genitale si ritirerà, la luce interiore si manifesterà davanti agli occhi, il mormorio del drago e il ruggito della tigre saranno uditi dagli orecchi, e il cuore (la casa del fuoco) diverrà luminoso. Quando il praticante si accorgerà che il seme immortale è maturo, egli deve arrestare il fuoco (cessando di regolare il respiro) onde raccogliere l'agente alchemico macrocosmico per il passaggio finale (ossia per aprire, forzando, la cavità originaria dello spirito, fra e dietro gli occhi, che irradierà la luce preziosa).

Dopo che il praticante ha sperimentato tutti e sei gli stati menzionati nell'ultimo capitolo, nonché i lampi di luce ed il ritrarsi del suo organo genitale, egli corre ancora il rischio di non essere in grado di profittarne quando il suo pene ad un tratto si drizza, come suole accadere nell'ora vivente *tsu* (dalle undici di sera all'una di notte) perché la forza generativa e la vitalità stanno unendosi per produrre il seme immortale. In questo caso egli deve usare il metodo che mira all'alimentazione e allo sviluppo del seme immortale e che consiste nel ravvicinare gli occhi storcendoli per guardare nel centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) onde trasformare la sua natura (essenziale) nel suo stato (rudimentale) di soffio (vitale), in uno stato ontologico; da questo momento vi sarà soltanto un'unica vitalità armoniosa che unirà i soffi imperfetti e la vitalità del

Digitized by Google

corpo in un tutto uniforme il quale, partendo dal torace, si manifesterà come una bianca luce lunare uniforme all'interno e all'esterno del praticante.

In questo stato di congeniale primavera un vero soffio sembra esistere e lo spirito prenatale si fa percepibile mentre la vitalità si sviluppa incessantemente. Ora il praticante dovrà guardarsi dal destarsi dell'intelletto che impedirebbe allo spirito di svilupparsi. Egli non deve mai trasgredire il divieto sia della trascuranza che dell'(indebita) attrazione.

Se dei pensieri, tali da procurare agitazione, fan sí che il corpo spirituale svanisca, ciò è dovuto alla trascuratezza; se il cuore invece non vaga all'esterno e sempre resta aderente al corpo spirituale, ciò è dovuto alla non trascuratezza. Se il praticante è indebitamente concentrato su oggetti specifici ed è ostinato, tanto da ostacolare il processo alchemico, ciò è dovuto ad una attenzione eccessiva; ma se si astiene dall'interferire con ciò che accade e resta calmo, ciò è dovuto all'esser liberi da un'attenzione indebita. La trascuratezza porta all'ottusità, e l'attrazione eccessiva alla dissipazione (dello spirito e della vitalità): sono, questi, errori gravi che ogni praticante deve evitare.

Il soffio (vitale) che si disperde in tutte le parti del corpo è il soffio della morte; tenuto fermo nel corpo, esso è vita: ma se si disperde la vita finisce. Cosí mortalità e immortalità sono un'alternativa che si decide in un batter d'occhio.

In questo stadio, se le fondamenta sono state poste, con tutti i centri e (i canali) sgombrati, senza ostruzioni residue, ove il praticante non sia fortemente sostenuto da una tenace determinazione e lascia sorgere in sé la passione nel veder belle forme e con lo spirito cerca sensazioni, se una volta scivola, ogni suo precedente progresso sarà stato inutile. È come se si rovesciasse il contenuto di una cesta capovolgendola.

La forza generativa non è materia né ha una forma; se resta nel corpo, essa è vitalità, e se si scarica è fluido generativo. È danneggiata interiormente dalle sette passioni (gioia, collera, dolore, paura, amore, odio e desiderio) che si afferrano al cuore ed esternamente dai dieci eccessi nocivi e dai nove respiri non regolati. Si diffonde in tutti i nervi, nei vasi sanguigni e nei canali psichici del corpo. Se viene invertita rispetto al suo corso terreno, può venire raccolta e riportata nella sua cavità

Digitized by Google

originaria (sotto l'ombelico) e l'immortalità potrà venire conseguita.

Le sette passioni dannose per la vitalità sono: il piacere intenso, nocivo pel cuore; la collera intensa, nociva pel fegato; il dolore, nocivo pei polmoni; la paura, nociva per la vescica biliare; l'amore, nocivo per lo spirito; l'odio, nocivo per la disposizione generale; il desiderio intenso, nocivo per lo stomaco.

I dieci eccessi che nuocciono alla vitalità sono: camminare troppo, che nuoce ai nervi; lo stare a lungo in piedi, che nuoce alle ossa; il sedere a lungo, che nuoce al sangue; il dormire eccessivamente, che nuoce alle pulsazioni; la gioia, che nuoce alla forza generativa; il guardare (alle cose), che nuoce allo spirito; il parlar troppo, che nuoce al soffio; il pensare troppo, che nuoce allo stomaco; il mangiare troppo, che nuoce al cuore; il darsi troppo al sesso, che nuoce alla vita.

I nove soffi non regolati sono dovuti alla collera, che alza il respiro; alla paura, che l'abbassa; alla gioia, che lo rende lento; al dolore, che lo disperde; al terrore, che lo ferma; al pensare, che lo lega; all'affaticarsi, che lo disperde; al freddo, che lo contrae; e al caldo, che lo disperde.

Se il praticante vuole raccogliere l'agente alchemico macrocosmico per giungere al successo finale, con il salto di livello, egli deve guardarsi da queste sette passioni, da questi dieci eccessi e da questi nove soffi non regolati. Se non raccoglie questo agente al fine di raggiungere il salto di livello, ma pratica semplicemente gli altri metodi comprendenti le dodici fasi già insegnate, egli in ogni caso può prolungare felicemente la sua vita.

Coloro che riescono a raccogliere l'agente alchemico microcosmico, ma non sanno poi come usarlo o sublimarlo col fuoco in vari stadî, si sforzano inutilmente a causa delle sette passioni e degli allettamenti sessuali suscitati dal colore, dalla forma, dal portamento, dalla voce, dalla morbidità e dalle fattezze delle persone; allora, come potrebbero realizzare l'immortalità?

Alcuni studiano le fasi della purificazione mediante il fuoco, e si attendono il conseguimento dell'immortalità: ma non si rendono conto che questo impiego del fuoco è come un voler far crescere fiori in inverno; il calore eccessivo farà appassire le piante e le distruggerà, mentre se il calore è debole le piante non fioriranno e non produrranno frutti. Il fuoco deve essere

Digitized by Google

giusto, né troppo forte né troppo debole. Lo stesso accade quando praticate le fasi della sublimazione mediante il fuoco, perché se procedete nel modo giusto sarete certi di produrre il seme immortale.

Domanda: Che cos'è il seme immortale, come lo si produce e come si può sapere se è maturo?

Risposta: Se la forza generativa si desta per unirsi con la natura (essenziale), la (bianca) luce della vitalità si manifesterà; rassomiglia alla luce lunare e nella sua pienezza equivale alla metà di un tutto. Se la vitalità discende ad unirsi con la vita (eterna), la luce aurea si manifesterà; è di un giallo rossastro e nella sua pienezza equivale all'altra metà. L'unione di queste due luci produrrà quel tutto che è il seme immortale.

Dopo che la « gemma spirituale » è tornata alla sua sorgente (nel basso addome) la concentrazione su di essa farà, col tempo, apparire una luce aurea nella luce bianca fra le sopracciglia. Questo è l'embrione del seme immortale prodotto dall'unione in un tutto della forza generativa, della vitalità e dello spirito. Quando il corpo ne è pieno, la luce si manifesterà all'esterno; questa luce bianca e questa luce aurea sono come le estremità, positiva e negativa, di un filo elettrico, e l'unione della forza generativa, della vitalità e dello spirito è come la corrente, senza la quale non s'accende la luce. Analogamente, se le due luci non si mescolano all'interno, non vi sarà illuminazione all'esterno. La loro unione è dovuta al mescolarsi dei cinque soffi vitali (vedi piú oltre) in un'unica vitalità per nutrire il seme immortale nel basso addome. Senza tale mescolanza la luce aurea non si manifesterà.

I soffi provengono dalla vitalità nella cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), da dove essi si diffondono nelle cinque viscere: nei polmoni, col soffio vitale dell'elemento metallo; nel cuore, col soffio vitale dell'elemento fuoco; nel fegato, col soffio vitale dell'elemento legno; nello stomaco, col soffio vitale dell'elemento terra; nel basso addome, col soffio vitale dell'elemento acqua. Questi cinque soffi possono essere o forti o deboli; però se sono troppo forti o troppo deboli possono provocare malattie, e se gonfiano le viscere corrispondenti possono provocare la paralisi e il beri-beri.

Quando l'addestramento fa tornare tutti i cinque soffi vitali

Digitized by Google

nella sorgente (sotto l'ombelico), la vitalità si fa attiva e circola (nel corpo), innalzandosi dalla base della spina dorsale fino alla sommità della testa e riflettendo la luce argentea del midollo (spinale); poi fluisce nella gola e nelle viscere accrescendo la propria luminosità come una Luna piena risplendente nel cuore. Se nel cuore l'elemento del fuoco è forte, esso scotterà il sangue; cosí il praticante dovrà evitare il troppo pensare e il troppo parlare onde far riposare il suo cuore. Questo riposo ringiovanirà lo spirito e il corpo, perché lo spirito deperisce se viene disturbato, e prospera nella calma; si sviluppa in un vuoto (libero da limiti) e s'indebolisce in una forma (che ostruisca).

Domanda: Quali sono i sei stati che indicano la completezza del seme immortale?

Risposta: Quando una luce aurea appare negli occhi, la parte posteriore della testa vibra in modo percepibile, si ode il mormorio del drago nell'orecchio sinistro e il ruggito della tigre nell'orecchio destro, il fuoco arde di luce viva nel centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), nel corpo si formano bolle di aria, il naso ha degli spasimi e l'organo genitale si ritira: questi sono i segni che il seme immortale è completo.

1) La luce aurea negli occhi rivela la luce della natura (essenziale) che illumina il *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) e che col tempo diverrà a sua volta aurea, a indicare la pienezza della forza generativa luminosa, della vitalità e dello spirito.

2) Il mormorio del drago indica la pienezza della vitalità nella forza generativa. Quando la vitalità riempie i piccolissimi canali del sistema nervoso (e psichico), produce dei suoni indistinti.

3) Il ruggito della tigre è il suono della vitalità, pienamente sviluppata, che è divenuta attiva.

4) La vibrazione percepibile sul retro della testa rivela l'intensità del fuoco nella forza generativa, nella vitalità e nello spirito: essa differisce dal fuoco negativo, il quale provoca un ronzio negli orecchi.

5) Il fuoco divampante nella cavità del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), che scotta i reni, deriva dalla pienezza della forza generativa e della vitalità da cui esso sorge; la trascuranza da parte del praticante può causare emissioni notturne della

Digitized by Google

« cosa preziosa », perché vi è pericolo, come quando un combustibile è troppo vicino ad un fuoco.

6) Per quel che riguarda l'organo genitale, esso si ritira afflosciato come quello di un bambino nel grembo materno, che esce quando egli alla nascita grida. Finché non si ritira, ossia se l'addestramento non è ancora completamente riuscito, non si deve fermare il fuoco.

Cosí i sei segni indicano il momento appropriato per fermare il fuoco (non regolando piú il respiro), che in questo stadio è la *prima* cosa da fare.

Domanda: Dopo aver compiuto le dodici operazioni che mi avete insegnato, se la luce aurea appare, che dobbiamo fare dopo?

Risposta: Passate il tempo concentrando lo sguardo nel centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) fino a che la cavità della natura essenziale (nel cuore) faccia scaturire scintille negli occhi. Osservate con calma (tutto ciò) fino a quando, in tale lungo stato di calma, le scintille assumano uno splendore dorato, il quale è la prima manifestazione della luce positiva.

In questo stadio, dovete procurarvi le « quattro cose necessarie per l'alchimia »: utensili e denaro, compagni e un posto adatto (ove meditare).

Gli utensili sono: un oggetto di legno simile ad una focaccia rotonda rivestito di cotone, da collocare in modo che blocchi l'ano, ed una molletta da bucato per chiudere il naso.

Il denaro è necessario per procurarsi il cibo, per sé e per i propri compagni.

I compagni debbono essere amici che praticano anche loro l'alchimia.

Il luogo deve essere una capanna in un posto quieto, o in un tempio non troppo lontano dalle città o dai villaggi.

Dopo aver provveduto a tutto ciò, si può andare in montagna, per le ultime operazioni. Mancando qualcosa di ciò che ora si è detto essere necessario, il praticante non deve applicare il metodo per fermare il fuoco: però si può raccogliere l'agente alchemico (macrocosmico) per prolungare la propria vita, aspettando l'occasione per continuare l'addestramento.

Digitized by Google

Domanda: Vorreste insegnarmi il modo di fermare il fuoco, cosí che quando mi sarò procurato quel che è necessario possa andare in montagna a continuare l'addestramento?

Risposta: Dopo la prima manifestazione del fuoco positivo dianzi spiegata, il praticante deve procurarsi le quattro cose necessarie ed andare in un luogo tranquillo dove deve continuare a mantenere l'unione della luce della natura (essenziale) con quella della vita (eterna). Col passar del tempo, ad un tratto la luce aurea riapparirà, molto piú risplendente; questa è la seconda manifestazione della luce positiva. Ora egli deve applicare (il metodo di) arrestare il fuoco per raccogliere l'agente alchemico macrocosmico. La terza manifestazione del fuoco positivo sarà completamente differente dalle prime due.

Fermare il fuoco significa sospendere la regolazione della respirazione e la circolazione dell'aria (vitale). Ora si deve badare, invece, che il cuore, lo spirito ed il pensiero si mescolino per salire lungo il canale di controllo (*tu mo* nella spina dorsale) e scendere lungo il canale della funzione (*jen mo*). Però non si deve trascurare neppure per un solo istante il calore interno, altrimenti la vitalità si raffredderà; su di essa ci si deve continuamente concentrare, per tenerla calda.

I compagni del praticante hanno il compito di procurargli cibi e bevande, cosí che egli possa continuare (senza preoccupazioni materiali) il suo addestramento.

Col passar del tempo il praticante attraverserà stati demonici, in forma di paradisi maestosi con bei giardini e con sorgenti, o di inferni con dèmoni terrificanti con testa e faccia strane che cambiano continuamente le loro orribili apparenze. Se non sa bandire queste apparizioni causate dai cinque aggregati, ed anche visioni di donne e fanciulle che lo turbino, deve regolare il suo cuore (la sua mente), il quale deve essere chiaro dentro e fuori. Il metodo giusto non è il non vedere tutto ciò che è visibile e il non udire tutto ciò che è udibile, ma il concentrarsi decisamente su ciò che è piú interiore, il fissare un punto fra i due occhi e il compiere le sette operazioni (Capitolo VII) per trasportare la vitalità attraverso i quattro punti cardinali A, D, G e J (vedi pag. 101). Ciò eliminerà subito tutti gli stati demonici.

Dovete sapere che questi ostacoli sono dovuti a soffi (vitali) negativi che sussistono nelle viscere. Poiché ora il praticante sente

Digitized by Google

che i soffi negativi sono forti mentre quelli positivi sono ancora deboli, egli deve roteare gli occhi affinché i soffi positivi portino via gli altri onde rimuovere tutte le ostruzioni e farle svanire. Tali ostruzioni sono causate da pensieri perversi che sorgono nel cuore (nella mente), che trasformano in negativi i soffi vitali positivi, che impediscono il manifestarsi delle tre luci positive e lo svilupparsi dell'agente alchemico macrocosmico. Questo agente non maturo non può produrre un corpo completamente positivo, per compiere il salto di livello per il trapasso finale.

Il mio maestro Liao K'ung disse: « Alla prima manifestazione della luce positiva dovete provvedervi subito delle quattro cose necessarie (per l'addestramento piú avanzato). Quando essa si manifesta per la seconda volta, dovete fermare immediatamente il fuoco per produrre l'agente alchemico macrocosmico. Quando si manifesta per la terza volta dovete raccogliere subito l'agente macrocosmico per ottenere il salto di livello, onde trasmutare la vitalità in spirito tanto da passare dallo stato mondano allo stato sacro, lasciando cosí che lo stato di serenità appaia in innumerevoli corpi di trasformazione ». Il compimento finale è reso possibile dal salto di livello, che costituisce il passo principale.

Domanda: Vorreste spiegarmi nei particolari queste tre manifestazioni del fuoco positivo?

Risposta: Dopo aver fermato il fuoco, se il praticante non conosce il metodo dianzi indicato per raccogliere l'agente alchemico macrocosmico, il fuoco positivo non si manifesterà una terza volta. Se avendo ricevuto istruzioni autentiche da un maestro competente egli conosce il modo di raccogliere l'agente subito dopo aver arrestato il fuoco, la vitalità positiva nel centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) farà divenire radiante il seme immortale.

Poiché la luce della natura (essenziale) nella cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* fra e dietro gli occhi) è ora concentrata sotto l'ombelico, la luce positiva della vitalità in questo centro ascenderà e si manifesterà davanti agli occhi: cosí unirà e renderà costanti le due luci, mentre nello spazio fra gli occhi e l'ombelico scaturiranno faville di una luce rosso-dorata. Queste due luci sono come gli organi maschili e femminili di un fiore, l'unione dei quali produrrà il frutto.

Digitized by Google

Il seguente diagramma indica il campo della concentrazione, in relazione alla raccolta dell'agente alchemico macrocosmico, con la manifestazione della luce dorata.

Il metodo consiste nel nutrire continuamente e nel preservare la luce della natura e quella della vita tenendole calde nel corpo. Completamente sviluppate, esse si uniranno automaticamente e mai si disperderanno, a produrre una luce esterna senza forma. In questo stadio al praticante sembrerà che la respirazione col naso sia cessata e che i polsi abbiano smesso di battere, il che rivela la pienezza della vita (eterna) dopo che tutti i ramoscelli sono tornati nella radice.

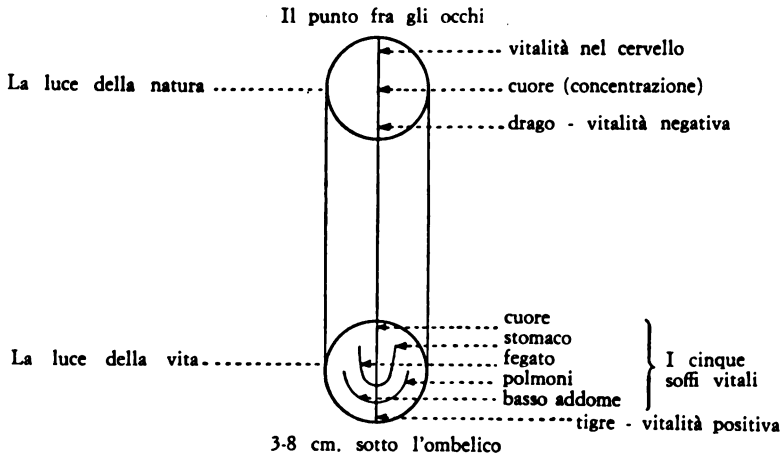


Figura 9. Il campo della concentrazione per raccogliere l'agente alchemico macrocosmico.

La ragione per cui si devono concentrare nella testa i soffi vitali (nel cuore, nello stomaco, nel fegato, nei polmoni e nel basso addome) è la raccolta dell'agente alchemico macrocosmico per il salto di livello finale.

L'*Hui Ming Ching Chi Shuo* dice: « Quando la luce, bianca o aurea, si manifesta per rivelare la natura (essenziale), il praticante deve recarsi da un maestro esperto e chiedergli istruzioni sul modo di raccoglierla. Se non viene concentrata, quella luce si disperderà ed egli perderà una occasione rara, perché la luce non riapparirà ».

Digitized by Google

Il metodo per raccogliere la luce consiste nel girare gli occhi da A a D, G e J (vedi pag. 101). Raccolta che sia, il praticante, dopo che i sei organi sono stati scossi, deve raccogliere l'agente alchemico macrocosmico; altrimenti il seme immortale non potrà salire fino alla testa e non si potrà effettuare il salto di livello finale.

Il praticante, ormai vicino allo scopo, deve soltanto compiere l'ultimo passo.

Digitized by Google

XIII

RACCOLTA DELL'AGENTE ALCHEMICO MACROCOSMICO PER IL SALTO DI LIVELLO FINALE

Questo metodo consiste nel sedere in silenziosa meditazione per trasferire lo spirito e la vitalità nel centro *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico). Il praticante deve sedere su un pezzo di legno rotondo (delle dimensioni di una piccola focaccia e coperto di cotone) per bloccare la porta mortale *al di sotto,* impedendo cosí che la vitalità defluisca dall'ano mentre le narici, *al di sopra,* devono essere chiuse con una molletta da bucato per impedire che il seme immortale sfugga attraverso il naso. Mentre permane in questo fulgido silenzio, il praticante deve evitare ogni sforzo e trarre profitto dalla vibrazione della vitalità per proseguire e sostenere l'ascesa dell'agente alchemico macrocosmico che in tal modo salirà da solo in questo stato di indifferenza mentale, ma che in nessun caso deve essere sospinto intenzionalmente.

Poi egli deve praticare i metodi dei « cinque draghi che sorreggono il santo », di « trainare i tre veicoli su per la collina » e di « succhiare, premere, pizzicare e chiudere » che, se verranno eseguiti in modo efficace, produrranno l'agente alchemico macrocosmico in sei giorni, anziché in sette come è detto nei libri. Questo agente non può venire raccolto in assenza degli stati preannunzianti, e se il praticante non è provvisto delle quattro cose necessarie ricordate in precedenza.

I sei stati preannunzianti, che manifestano quando l'agente alchemico macrocosmico è pienamente sviluppato, come è spiegato nel Capitolo XII, non appaiono simultaneamente lo stesso giorno. Per prima cosa, si sviluppa calore nella cavità *tan t'ien* infe-

Digitized by Google

riore (sotto l'ombelico), dopodiché i reni divengono caldissimi, come acqua bollente. Poi gli occhi rivelano il loro meccanismo aureo. Quindi si ode il ruggito della tigre nell'orecchio sinistro, e il mormorio del drago nell'orecchio destro. Infine la nuca vibra, nel corpo s'innalzano bollicine ed il naso è scosso da spasmi. Questi sono stati preannunzianti, che indicano la produzione dell'agente alchemico macrocosmico, e sono seguiti dall'avvizzimento della radice della lussuria (nei testicoli) dalla concomitante trasmutazione della forza generativa nella piena vitalità. Quando quest'ultima vibra, si cristallizza nel seme immortale e soltanto allora l'organo genitale potrà ritrarsi come nell'infanzia. Questo è il vero stato retrattile, quando il pene si ritrae e non sta piú eretto, facendo sí che la porta generativa si chiuda e impedendo in tal modo che la vitalità defluisca, al fine di preservare la vita. Cosí il praticante conseguirà l'immortalità.

Il metodo per bloccare la porta generativa (alla punta del pene), cosí come è stato insegnato in precedenza, ha l'unico fine di impedire che la vitalità defluisca, per preservare la vita. Perciò il patriarca Li Hsu An disse: « Bloccatela e bloccatela ancora, e soltanto allora potrà essere conseguita l'immortalità; se non è bloccata (due volte), l'immortalità non può essere conseguita ». Perciò coloro che cercano l'immortalità devono dedicare la massima attenzione a questo punto.

Quando la porta generativa viene bloccata per la seconda volta, ciò riesce grazie all'addestramento efficace che la fa chiudere da sé. Quando ciò avviene, il pene non si drizza piú; e non resterà piú forza generativa da sublimare. Questo è il momento opportuno per arrestare il fuoco (prodotto dalla respirazione regolata), affinché tutta la forza generativa che è stata purificata ed accumulata nei testicoli possa venire ora trasmutata nel seme immortale.

Quando la luce aurea di questo seme immortale si manifesta per la prima volta davanti agli occhi, il praticante deve provvedersi delle quattro cose necessarie, cioè gli utensili, le provviste, i compagni e un luogo tranquillo per l'addestramento avanzato. Se è giovane ed ha genitori e figli cui provvedere, non può ritirarsi in montagna per addestrarsi al salto di livello e al balzo finale al di sopra di tutto ciò che è mondano; tuttavia egli è un veggente terreno che gode della longevità e della libertà da ogni infermità. Se i suoi genitori sono morti, se i suoi

Digitized by Google

figli sono adulti e indipendenti, ed egli non ha nessuno cui provvedere, deve affrettarsi a procurarsi le quattro cose necessarie.

Per utensili s'intendono gli oggetti usati nell'addestramento avanzato, come il disco di legno (su cui sedere) e le mollette da bucato; per provviste s'intendono scorte adeguate per un periodo da tre a nove anni; per compagni s'intendono coloro che si sottopongono allo stesso addestramento e fanno voto di aiutarlo a realizzare lo scopo supremo; e per luogo tranquillo s'intende un antico tempio taoista su qualche montagna isolata, lontana dalle città popolose e dai cimiteri silenziosi, dove si producono influenze negative. È consigliabile scegliere un'antica dimora dove qualche maestro abbia realizzato l'immortalità, perché in tal caso sarà libera da dèmoni disturbatori ed il praticante potrà godere la protezione spirituale dei suoi illuminati predecessori.

Il seme immortale nei testicoli è nutrito dalla vitalità positiva, e solo quando quest'ultima è ritornata alla sua sorgente (il centro *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico) la luce aurea appare per la seconda volta.

Dopo la seconda manifestazione della luce aurea, la vitalità positiva, ormai piena, sostituirà il soffio (vitale) che s'indebolisce per svilupparsi ulteriormente. Nel caso che il soffio vibri, il praticante deve raccogliere l'agente alchemico in piena misura per compensare la perdita della forza generativa, al fine di riportarla alla pienezza originaria della pubertà.

Allo scopo di arrestare il fuoco, questa raccolta dell'agente non avviene inspirando ed espirando, ma concentrando il cuore, lo spirito e il pensiero sull'innalzare l'agente nella spina dorsale e sull'abbassarlo lungo la parte anteriore del corpo, in modo che il seme immortale si sviluppi pienamente. All'improvviso, davanti alle ciglia appaiono scintille, il cuore è pieno di luce, e la vitalità irradia una luce aurea che appare per la terza volta; e questo è il momento propizio per raccogliere l'agente alchemico macrocosmico.

La seconda manifestazione della luce positiva è il segnale di arrestare il fuoco per raccogliere l'agente alchemico macrocosmico; la sua terza manifestazione è il segnale per afferrare l'agente per il salto di livello. La sua quarta manifestazione rivelerà che il praticante non è riuscito ad arrestare il fuoco, usando erroneamente in questo stadio l'inspirazione e l'espirazione, perché l'agen-

Digitized by Google

te seguirà (il fuoco che non è stato arrestato) defluendo via sotto forma di fluido generativo postnatale, annullando cosí tutti i progressi compiuti in precedenza. I discepoli sono invitati a prestare particolare attenzione a tutto questo.

In quanto al metodo per raccogliere l'agente alchemico macrocosmico in sette giorni per il salto di livello finale, consiste nella concentrazione (quotidiana) dei due occhi sul centro *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) in modo che, con il passare del tempo, si manifestino i sei stati preannunzianti. Il praticante deve usare il metodo di scuotere i sei organi dei sensi per suscitare il seme immortale, affinché questo passi attraverso le tre porte (nella spina dorsale).

I sei organi dei sensi sono: il naso, l'organo genitale, gli occhi, gli orecchi, la lingua e l'intelletto. Le loro vibrazioni sono originate dall'intelletto che agita il naso e la lingua con una inspirazione che influenza anche gli orecchi e gli occhi. Di conseguenza vibra l'organo genitale, suscitando il seme immortale che diviene poi molto attivo. Quando i sei organi dei sensi vibrano, il seme immortale nei testicoli si porterà alla porta mortale (alla radice del pene) che è chiusa; tuttavia la varcherà per spingersi verso l'alto, fino al cuore, dove è bloccato nel canale di spinta (*ch'ung mo*; vedere Fig. 8 a pag. 153) che non è aperto. Poi discende per entrare nel canale di controllo (*tu mo*), ma la base della spina dorsale non è aperta.

Se il praticante non conosce i metodi dei « *cinque draghi che sorreggono il santo* », di « *succhiare, premere, pizzicare e chiudere* » e dello « *spirito che solleva il carretto della capra* », il seme immortale non seguirà il retto percorso e devierà dalla base (chiusa) della spina dorsale per trovare uno sfogo attraverso l'ano, che è un'apertura naturale dalla quale può defluire; in tal caso, tutti i precedenti progressi andranno perduti. Questo è il pericolo di una caduta dal ponte inferiore della gazza (*hsia ch'ueh ch'iao,* l'ano).

È per questo che i due immortali Ts'ao e Ch'iu idearono un piccolo pezzo rotondo di legno, con la sommità convessa, della grandezza di una piccola focaccia (cinese, *man t'ou*), e coperto di cotone, per sedervi sopra, al fine di *chiudere* l'ano per impedire in tal modo che l'agente alchemico macrocosmico si disperda. Se, oltre a questo, è disponibile un compagno che aiuti *pizzicando*

Digitized by Google

la base della spina dorsale (1) l'agente alchemico macrocosmico entrerà nel canale di controllo (*tu mo,* nella spina dorsale) e salirà.

Ora sappiamo che l'agente alchemico macrocosmico rimarrà stazionario se viene bloccato il suo passaggio attraverso il coccige. Se viene spinto attraverso la base della spina dorsale, cosí come vuole il praticante, questa intenzione eterodossa di innalzarlo fallirà perché il minimo agitarsi del cuore (la casa del fuoco) a questo stadio chiuderà automaticamente il coccige. Per tale ragione, al fine di accelerarne il passaggio, è stato ideato il metodo dei « *cinque draghi che sorreggono il santo* ».

Per quanto il passaggio della « gemma preziosa » sia bloccato, e per quanto né l'agitazione nel cuore (sede del fuoco della passione) né la concentrazione dello spirito possano smuoverla, il *pizzicare* del compagno riscalda e scioglie il midollo nel coccige (per lasciarla passare). Inoltre, il praticante deve *premere* un dito sulla porta mortale (alla radice del pene) e la vitalità nella « gemma preziosa » si spingerà da sé attraverso la base della spina dorsale.

Perciò il praticante non deve concentrarsi a spingere l'agente per metterlo in moto, bensí deve attendere che si spinga da solo; allora lo guiderà delicatamente nel giusto canale. Quando esso si muove improvvisamente per spingersi nel coccige, il praticante deve aiutarlo premendo un dito sulla porta mortale, alzando nello stesso tempo gli occhi per aiutarlo a salire. Poi deve roteare gli occhi dolcemente e lentamente, comportandosi come *una capra che traina lentamente un carro su per la collina,* al fine di aiutare l'agente nell'ascesa. Inoltre, egli deve sostenere questa ascesa *premendo* la lingua contro il palato e *succhiando* (aspirando) un respiro attraverso il naso. Infine, se stirerà d'un colpo la nuca, l'agente penetrerà da sé nella base della spina dorsale (la prima porta della colonna vertebrale).

Allora il compagno deve subito *pizzicare* la spina dorsale al

(1) Se il praticante è solo e non ha nessuno che lo aiuti può adottare un altro metodo, che consiste nel massaggiare con le proprie mani la parte inferiore della spina dorsale, *verso il basso,* in direzione della base per riscaldare il midollo sopra al coccige allo scopo di trarre l'agente verso l'alto. Il massaggio deve essere sempre praticato *verso il basso,* mai verso l'alto: è un punto importantissimo che tutti i praticanti dovranno tenere sempre presente.

Digitized by Google

di sopra del coccige, onde facilitare l'ascesa della gemma verso (la seconda porta) tra i reni. Se questa è bloccata e la gemma resta ferma, il compagno dovrà pizzicare la spina dorsale in quel punto per aiutare l'ascesa. Però, se il praticante pensa di spingerla in alto, farà una cosa sbagliata; non vi riuscirà perché non appena un pensiero agita il cuore, la seconda porta si chiude automaticamente. Cosí è stato concepito il metodo dei « *cinque draghi che sostengono il santo* », destinato ad accelerare l'ascesa della gemma.

Sebbene il passaggio di questa « gemma preziosa » sia bloccato e sebbene né un moto del cuore né la concentrazione dello spirito possano metterla in movimento, il *pizzicare* del compagno riscalderà e scioglierà il midollo nella seconda porta (per farla passare). Inoltre il praticante deve *premere* con un dito la porta mortale (alla radice del pene) e allora la vitalità nella gemma preziosa penetrerà da sé attraverso la seconda porta (fra i reni).

Perciò il praticante non deve concentrarsi per mettere in moto l'agente (o gemma), bensí attendere che esso penetri da sé, e poi guidarlo delicatamente verso il canale giusto. Quando ad un tratto l'agente si muove per penetrare attraverso la seconda porta, il praticante deve aiutare il movimento premendo con un dito la porta mortale e guardando nel contempo in alto. Poi girerà rapidamente gli occhi, una sola volta, agendo come *un cervo che trascina rapidamente un carro su per la collina*, onde far alzare presto la gemma preziosa. Aiuterà questa ascesa *premendo* la lingua contro il palato e *succhiando* un respiro attraverso il naso. Infine, se distenderà di colpo la nuca, l'agente penetrerà da sé nella seconda porta.

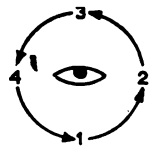
Ora il suo compagno deve prontamente *pizzicare* la spina dorsale al di sopra della seconda porta (fra i reni) e la « gemma preziosa » salirà a poco a poco verso la terza porta, situata nell'occipite. Se essa è bloccata e la gemma resta là ferma, il compagno deve *pizzicare* la parte posteriore della testa per facilitarne l'ascesa, giacché essa non può venire mossa dal pensiero e dalla concentrazione del praticante, ma si muoverà da sé in seguito al *pizzicare* del compagno, che riscalda e scioglie il midollo nella terza porta. *Premendo* con un dito la porta mortale, il praticante farà penetrare la gemma nell'occipite; però dovrà aspettare che sia entrata prima di guidarla delicatamente nel giu-

Digitized by Google

sto canale. Quando ad un tratto essa penetra da sé attraverso la parte posteriore della testa, il praticante dovrà guardare immediatamente verso l'alto per sostenerne l'ascesa. È quel che noi chiamiamo « *i cinque draghi che sostengono il santo* » nella sua ascesa.

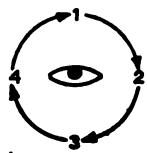
Ora il praticante deve forzare gli occhi verso l'alto, agendo come *un bove che trascina un carro su per la collina.* Deve sostenere questa ascesa *premendo* il palato con la lingua e *succhiando* un respiro attraverso il naso. Se, infine, distende la nuca di colpo, la gemma penetrerà da sé nell'occipite.

Ora il suo compagno gli deve *pizzicare* rapidamente la nuca per riscaldare e sciogliere il midollo in quel punto, affinché la gemma possa penetrare lentamente nel « magazzino del vento » (*feng fu,* una cavità situata nella parte posteriore della testa), nel midollo allungato, nel cervelletto e nella cavità vitale dello spirito della natura al centro del cervello. Se la vitalità della vita incontra lo spirito della natura, essi si uniscono e restano nella stessa cavità; il praticante deve usare una molletta per chiudere le narici, deve chiudere gli occhi facendoli girare da sinistra a destra per nove volte, poi fare una pausa per fissare la luce della vitalità che appare in quella cavità. Codesto esercizio di girare gli occhi va eseguito quattro volte, cosí si avranno 9 x 4 giri = 36 giri, durante i quali i suoi occhi devono girare cosí:



per innalzare lo *yang* positivo.

Poi, egli deve aprire gli occhi e rotearli da destra a sinistra, e poi chiuderli per guardare la luce della vitalità. Ciò deve essere fatto quattro volte, cosí si avranno 6 x 4 giri = 24 giri, durante i quali i suoi occhi devono girare cosí:



per abbassare lo *yin* negativo.

Digitized by Google

Questo roteare gli occhi farà sí che spirito e vitalità si uniscano in un'unica gemma, chiamata vero seme prenatale (*hsien t'ien chen chung*).

Quando il praticante volge gli occhi in basso, questo vero seme nella cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* tra e dietro gli occhi) discenderà dalla fronte per cercare uno sfogo attraverso il naso, che è aperto, e se il naso non è chiuso da una molletta, defluirà via attraverso le narici, e tutti i progressi già compiuti verranno annullati. Questo è il pericolo di una caduta dal ponte superiore della gazza (*shang ch'ueh ch'iao,* il dotto nasale).

Perciò il praticante deve fornirsi di un disco di legno e di mollette da bucato da usare in questo stadio. Se il vero seme non defluisce via attraverso il naso e rimane stazionario tra le ciglia, il praticante deve restare immobile, senza pensare, con lo spirito gelato, e guardare in basso mentre attende che il vero seme si muova da solo. All'improvviso, questo si muoverà e il praticante dovrà seguirlo e guidarlo nella cavità *hsuan ying* (la briglia misteriosa dietro la fonte celeste sopra la bocca) e nella gola, dove è necessario prevenire un altro pericolo. Se il praticante non ha ricevuto istruzioni da un maestro esperto, spruzzerà fuori il vero seme (attraverso la bocca), ma se è stato ben istruito lo deglutirà e, dopo essere disceso per la gola, il vero seme raggiungerà il cuore e il fegato, alla base del quale è la cavità *chiang kung* (il plesso solare), dove si mescola con il soffio negativo nel fegato. Con gli occhi fissi su di esso, il vero seme raggiungerà gli intestini, in mezzo ai quali è il canale della funzione (*jen mo*) e poi scivolerà nella cavità *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) dove rimarrà stazionario.

Cosí, dopo essere passato attraverso le tre porte nella spina dorsale, il vero seme viene ora assorbito per realizzare lo scopo alchemico.

Domanda: Avete detto che il metodo dei « *cinque draghi che sostengono il santo* » assicura il salto di livello finale; volete spiegarlo dettagliatamente?

Risposta: *Cinque* è il numero dell'elemento terra, che sta per retto pensiero, e *drago* sta per spirito prenatale. Perciò si ha l'espressione i « *cinque draghi che sostengono il santo* » (*wu lung*

Digitized by Google

p'eng sheng), che costituisce il segreto dell'azione decisiva da parte dall'agente alchemico macrocosmico.

Domanda: Non ho ancora le idee molto chiare circa i « *cinque draghi che sostengono il santo* », e vi prego di spiegarlo dettagliatamente.

Risposta: Quando il praticante raccoglie l'agente alchemico macrocosmico per il salto di livello finale deve approfittare del momento in cui tutti i sei organi dei sensi si scuotono, cioè quando il seme immortale vibra, per sedere con fermezza sul disco di legno onde chiudere l'ano, e allora la porta mortale (alla radice del pene) si chiuderà da sola. Egli deve inoltre controllare questa porta premendola con un dito. Il giusto pensiero è simboleggiato dall'elemento terra, il cui numero è *cinque*. Lo spirito è un *drago*, cioè l'adepto pronto a sacrificare il proprio corpo nella ricerca dell'immortalità. Quando la gemma preziosa vibra, per iniziare il suo percorso (trascendentale), il praticante deve abbandonare il proprio corpo, e questo significa la sua morte (apparente). Poiché quando egli va contro alla consuetudine del mondo, conseguirà l'immortalità. Questa inversione del modo profano di vita consiste nel sorreggere la porta mortale con una mano, sostenuti dal giusto pensiero, in modo che la gemma preziosa s'innalzi. Guardare in alto per risucchiare la gemma verso l'alto è *sostenerla*. Il *santo* è la gemma preziosa che ascende.

Perciò il metodo dei « *cinque draghi che sostengono il santo* » è soltanto un'analogia usata da antichi patriarchi e maestri che non si addentravano nei dettagli. I miei maestri Liao Jan e Liao K'ung mi hanno ordinato di spiegarlo dettagliatamente, in modo che tutti i futuri discepoli possano trarne beneficio.

Domanda: La raccolta dell'agente alchemico macrocosmico in sette giorni per il salto di livello comprende anche le tecniche del *succhiare* (o aspirare, *hsi*), del *premere* (*shih*), del *pizzicare* (*ts'o*) e del *chiudere* (*pi*). Volete spiegare particolareggiatamente?

Risposta: *Succhiare, premere, pizzicare e chiudere* costituiscono l'intero processo di raccolta dell'agente alchemico macrocosmico in sette giorni per il salto di livello finale.

Succhiare è aspirare attraverso le narici, mentre si guarda verso l'alto per aiutare l'ascesa della vera gemma. Il succhiare e

Digitized by Google

il giusto pensiero sostengono lo sguardo rivolto verso l'alto per assicurare l'ascesa della vera gemma.

Premere è premere la lingua contro il palato. Quando il vero seme ascende, deve essere sostenuto dal respiro del dotto nasale e dallo sguardo rivolto verso l'alto, oltre che dalla lingua premuta contro il palato; nello stesso tempo, gli occhi devono roteare una volta da sinistra a destra. Quando gli occhi vengono roteati, il praticante deve distinguere tra le varie forze della capra, del cervo e del bove che tirano il carro su per la collina.

Pizzicare è l'azione compiuta dal compagno del praticante, che deve stringere il canale di controllo (*tu mo,* nella colonna vertebrale). Quando la gemma vibra, l'ano è bloccato dal disco di legno e la porta mortale (alla radice del pene) è premuta dal dito del praticante, per impedire alla gemma di scivolare via attraverso queste due porte. Il compagno deve ora pizzicare prontamente la base della spina dorsale per riscaldare e sciogliere il midollo, in modo che la gemma vi penetri. Poi il compagno deve pizzicare la colonna vertebrale tra i reni, e poi dietro la testa, fino a quando la gemma è passata attraverso la seconda e la terza porta e ha raggiunto il cervello.

Chiudere è l'azione compiuta per mezzo del disco di legno che chiude l'ano, le mollette che chiudono il dotto nasale e il dito che preme sulla porta mortale (alla radice del pene). In tal modo tutte e tre le porte sono chiuse, per impedire che la gemma scivoli via.

Domanda: Dopo la raccolta dell'agente alchemico macrocosmico e la sua ascesa attraverso le tre porte (nella spina dorsale) fino al cervello (*ni wan*), esso si unirà con il *ni wan* per divenire la vera gemma. Perché, in questa fase, viene ancora praticata la tecnica dell'ascesa e della discesa?

Risposta: Questa vera gemma è la *vitalità della vita* del seme immortale che sale attraverso le tre porte fino al cervello (*ni wan*), dove incontra la *vitalità della natura* e si unisce ad essa per divenire una sola cosa, che è il vero seme prenatale dell'immortalità.

La tecnica dell'ascesa positiva e della discesa negativa è praticata per sublimare la *vitalità della natura* che è negativa e la *vitalità della vita* che è positiva, unendole in un unico vero seme e trasformando quest'ultimo nel nettare aureo che poi di-

Digitized by Google

scende, ma che non è la saliva, nella bocca. Se le narici non vengono chiuse con una molletta, questo nettare scorrerà via.

Dalla cavità originaria dello spirito (tra e dietro gli occhi), questo nettare aureo passerà attraverso la cavità *hsuan ying* (sopra la bocca), per fluire nella gola. Quando scende nella trachea, se il praticante non ha ricevuto istruzioni da un maestro esperto, si limiterà a tossire spruzzandolo via. Non è un peccato, dunque, che tutti i progressi precedenti siano in tal modo sprecati?

Perciò le scritture dicono: « Prima che il nettare scenda, il praticante deve inumidire la trachea: cosí, quando il nettare scenderà, verrà deglutito con un suono netto. Allora entrerà nel cuore e raggiungerà la cavità *chiang kung* (il plesso solare) sotto la fegato dove il soffio (vitale) lo rinvigorirà. Allora passerà attraverso gli intestini ed entrerà finalmente nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), dove produrrà il vero seme che darà fiori e frutti ».

Domanda: Avete detto che il nettare aureo produrrà il vero seme che darà fiori e frutti nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico). Non ho compreso chiaramente: volete spiegarlo in modo dettagliato?

Risposta: Non è facile produrre il vero seme dal nettare aureo. Questo seme crescerà nella cavità della vitalità (sotto l'ombelico) in uno stelo giallo che fiorirà e darà frutti. Il suo fiore è la luce della vitalità che si manifesta davanti al praticante. Questo fiore ha stame e pistillo, che si uniranno per formare un frutto. Se il praticante ignora come unirli, il fiore sarà sterile e non darà il frutto, perché sarà illusorio. Il suo pistillo è la luce della vitalità che viene dalla vitalità della natura, e il suo stame è la luce aurea che nasce dalla vitalità della vita. La loro unione produce il feto (immortale) che è il frutto.

Digitized by Google

Digitized by Google

XIV

FORMAZIONE DEL FETO IMMORTALE

Dopo aver avuto successo nella pratica dei precedenti tredici procedimenti (Capitoli I-XIII) ed aver realizzato il salto di livello, il praticante deve unire le due vitalità (della natura e della vita) per aiutare lo spirito a formare il feto immortale. Dimenticando (cioè non pensandovi deliberatamente) la circolazione delle due vitalità (nell'orbita microcosmica), si produrrà lo spirito fetale, il quale tornerà allo stato di estrema serenità, che è il vero respiro fetale.

Domanda: Vorreste spiegarmi piú dettagliatamente tutto questo?

Risposta: Dopo aver raccolto l'agente alchemico macrocosmico e averlo fatto circolare attraverso le tre porte della colonna vertebrale, tutti i centri (ed i canali) psichici sono sgombrati dalle ostruzioni cosí che le due vitalità (della natura e della vita), le quali si sono ora sviluppate completamente, possono muoversi da sé, ascendendo e discendendo ininterrottamente; è cosí che le due vitalità aiutano lo spirito a produrre il feto (immortale).

Col passare del tempo, esse circoleranno libere, senza che il praticante se ne accorga: questo è il modo di produrre lo spirito fetale.

Dopo lungo tempo, mentre questa circolazione inconscia continua, il praticante deve concentrare gli occhi nel centro del *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico). Dieci mesi dopo, la circolazione delle due vitalità (della natura e della vita) diverrà cosí sot-

Digitized by Google

tile che si sentirà soltanto una debole vibrazione nella regione dell'ombelico, che sembra essere vuota. Dopo un anno, questa circolazione cesserà del tutto. In questo stadio il praticante non deve usare sale o bevande che contengano sale. Ora resta il solo spirito, sereno e radiante, che è il vero soffio fetale. La respirazione sembrerà fermarsi, ed anche il battito dei polsi: ora lo stato della serenità profonda (*ta ting*) è raggiunto.

Il soffio fetale rimarrà immobile per lungo tempo, e il cuore, lo spirito ed il pensiero ricominceranno a vibrare, facendo sí che il primo si muova come un pidocchio: questo è il feto spirituale che, dopo essere rimasto inerte nel centro *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) per circa due anni dopo l'azione decisiva, ora incomincia a respirare. A questo stadio il praticante deve innalzare questo vero respiro fetale al *chung kung,* chiamato anche *chiang kung* (plesso solare), centro che è alla base del fegato, per mezzo del metodo della triplice ascensione continua (*san ch'ien fa*) (1). Dopo aver raggiunto il *chung kung* (plesso solare) il feto spirituale verrà nutrito dal respiro fetale.

Il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico è là dove la forza generativa è sublimata nella vitalità; il *tan t'ien* mediano (plesso solare) è là dove la vitalità è sublimata nello spirito; e il *tan t'ien* superiore nel cervello (*ni wan*) è là dove lo spirito è sublimato per involarsi nello spazio.

Quando il feto spirituale prende forma, il praticante deve impiegare il metodo della triplice ascensione continuata, che usa senza pensiero nella prima fase e senza respiro nella seconda (cioè, egli non deve né dirigere mentalmente il processo, né regolare la propria respirazione).

Lo stadio dell'assenza di respiro fetale si raggiunge « unendo » gli occhi (avvicinando le pupille in modo da storcere gli occhi) per concentrarsi sulla vitalità fetale nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico) per far sí che il soffio fetale ascenda lentamente, a poco a poco, nel *tan t'ien* mediano (o plesso solare). Ciò significa che lo spirito, il quale è stato nella (cavità della) vitalità (cioè nel *tan t'ien* inferiore) per qualche tempo, ora si muove

(1) *San ch'ien fa,* o metodo della triplice ascesa continua, significa i tre essenziali (cioè forza generativa, vitalità e spirito) uniti in una fulgida luce lunare che sale dal *tan t'ien* inferiore a quello mediano e poi a quello superiore, prima che il praticante veda davanti a sé neve che cade e fiori che danzano.

Digitized by Google

道胎圖

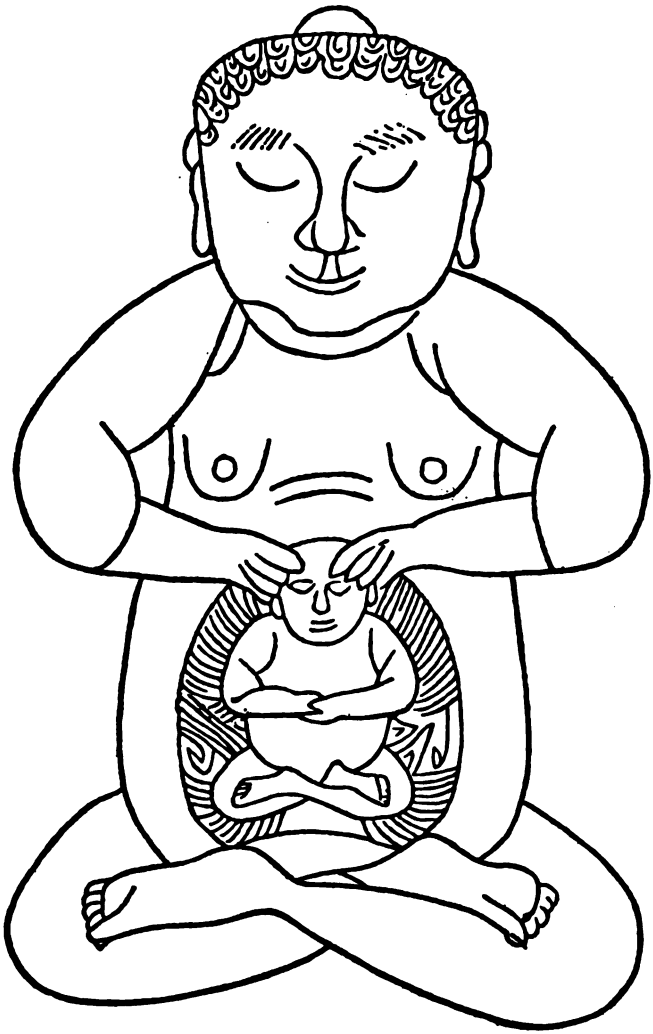


Figura 10. Il feto immortale

Digitized by Google

per ascendere al *tan t'ien* mediano, dove la vitalità avvilupperà lo spirito fetale che sarà opaco, confuso e indistinto, come un feto nel grembo materno. Questo è lo stadio dell'assenza del respiro. Quando lo spirito è avviluppato dalla vitalità nel *tan t'ien* mediano, viene chiamato feto immortale (*tao t'ai*). La formazione di questo feto è rivelata dalla vitalità fetale che si manifesta davanti agli occhi del praticante come la luce della vitalità.

È molto difficile, per il praticante, astenersi dall'usare questa vitalità che si manifesta (e che è tentatrice). Egli deve seppellire il cuore (sede del fuoco della passione) per far risorgere la natura (essenziale); non deve lasciarsi trattenere dai lavori di casa, né coinvolgere in attività profane, in modo che tutte le cose mondane possano venir tenute lontane per sempre. Allora egli conoscerà soltanto questa luce della vitalità, oltre la quale nulla l'interessa; questo è il completo abbandono di tutti gli attaccamenti terreni. Se nel corpo rimane ancora una traccia di soffio negativo, si produrranno stati demonici; il praticante deve allora usare il metodo per scacciare i dèmoni (vedere la risposta successiva).

Quelli sopra descritti sono i quattro stadi della serenità, la cui sequenza è: *a*) assenza di pensiero (*nien chu*); *b*) assenza di respiro (*hsi chu*); *c*) assenza di pulsazioni (*mo chu*); *d*) estinzione (noncuranza) dell'esistenza mondana (*mieh chin*).

Domanda: Avete detto che quando il soffio fetale ascende al *tan t'ien* mediano (nel plesso solare), viene avviluppato dalla vitalità prenatale e diviene il feto immortale; e che la vitalità fetale si manifesta davanti agli occhi del praticante, come la luce della vitalità. In che modo, allora possono manifestarsi cose mondane e visioni demoniche in quella luce della vitalità?

Risposta: Quando il feto immortale viene nutrito nel *tan t'ien* mediano, il cuore è come una foglia di loto, che non può essere inumidita dall'acqua; cosí il praticante (che ha raggiunto tale stadio) è sereno, tranquillo e privo di preoccupazioni. Quando il feto immortale è pienamente sviluppato, la sua vitalità si manifesterà davanti agli occhi del praticante. Lo spirito che non è interamente positivo può sviluppare la vitalità con i suoi sei poteri trascendentali e raggiunge: 1) l'arresto di ogni deflusso (della forza generativa e di quella vitale); 2) la vista divina; 3) l'udi-

Digitized by Google

to divino; 4) la conoscenza delle vite passate; 5) la comprensione delle altre menti; 6) lo specchio divino.

In precedenza, quando il discepolo incominciava la sua pratica, era riuscito ad arrestare il deflusso della forza generativa; soltanto adesso realizza gli altri cinque poteri spirituali che gli consentono: *a*) di vedere cose in cielo; *b*) di udire suoni e voci celestiali; *c*) di conoscere tutte le cause seminate nelle vite passate; *d*) di leggere le menti degli altri e di predire il futuro; gli manca soltanto *e*) lo specchio divino che rimarrà legato alla coscienza, se il praticante non sa come liberare il proprio cuore (sede del fuoco della passione) dagli attaccamenti mondani. Se fa sorgere il pensiero di cercare l'immortalità per deliziarsene, il dèmone approfitterà dell'occasione per entrare nel suo cuore. La sua discriminazione, le sue simpatie e le sue antipatie causeranno il manifestarsi di stati demonici che annienteranno tutti i precedenti progressi.

Quando il discepolo sente che la coscienza interferisce nella sua pratica, deve immediatamente rivolgersi ad un dotto maestro, il quale gli insegnerà il metodo di vincere i dèmoni facendo circolare la sua coscienza attraverso i quattro punti cardinali A, D, G e J (dell'orbita microcosmica). I dèmoni svaniranno non appena il soffio negativo sarà trasmutato in vitalità positiva. Questa è la morte della coscienza, che conduce alla resurrezione (della natura essenziale). Di qui lo specchio divino, che è realizzato solo dopo che il fuoco positivo ha trasmutato i dèmoni in spirito prenatale (divino).

Domanda: Quando il feto immortale, che è stato sufficientemente nutrito dalla vitalità prenatale nel centro *chung kung* (nel plesso solare) viene spinto verso l'alto, nel *tan t'ien* superiore nel cervello (*ni wan*), può esservi o meno un segno preannunziante. Se non vi è, quando il feto deve essere sospinto verso l'alto?

Risposta: Vi è sempre un segno preannunziante. Senza di esso, in che modo il praticante potrebbe sapere quando è venuto il momento di sospingere il feto immortale verso il cervello (*ni wan*)? Tale segno è la luce aurea che appare nel fulgore del chiaro di luna, manifestandosi davanti agli occhi del praticante; è allora che il feto deve venir sospinto verso l'alto. Il praticante deve immediatamente trasportare la luce aurea nella sua natura (essenziale), e unire lo spirito positivo a quello negativo

Digitized by Google

per sostenerla. Lo spirito positivo è ancora debole ed è come un neonato; è per questo che deve venire usato, per nutrirlo, un metodo chiamato « allattamento ». Secondo tale metodo, ciò che è vuoto (senza forma) non è realmente vuoto perché in esso vi è una luce aurea; perciò non è vuoto. Simultaneamente la cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* tra e dietro gli occhi) emetterà una fulgida luce lunare, e quando le due luci si uniranno, lo spirito positivo che è sereno e radiante nel *tan t'ien* superiore (nel cervello, o *ni wan*) si mescolerà ad esse per divenire un immenso vuoto. Cosí si nutre e si preserva l'intero corpo (dello spirito positivo), il che costituisce il fine principale del metodo dell'allattamento » del feto spirituale. Quando il praticante realizza questo, si accorgerà dell'egresso dello spirito dal corpo. Questa è l'ascesa del feto immortale al *tan t'ien* superiore nel cervello (o *ni wan*).

Per triplice ascesa continua s'intende l'unione della forza generativa, della vitalità e dello spirito in un tutto unico che verrà sublimato nella fulgida luce lunare. Soltanto dopo che si saranno veduti neve che vola nel vento e fiori celestiali che cadono, lo spirito emerge dal feto per divenire immortale.

Domanda: Avete detto che la triplice ascesa si compie dai centri *tan t'ien* inferiore, mediano e superiore, e che il centro inferiore (sotto l'ombelico) è là dove la forza generativa si trasmuta nel seme vero o immortale; il *tan t'ien* mediano (plesso solare) è là dove la vitalità si trasmuta nel feto immortale; e il *tan t'ien* superiore nel cervello (o *ni wan*) è là dove lo spirito è sublimato affinché esca dal feto. Non ho compreso molto chiaramente la parte relativa alla forza generativa che può diventare seme immortale e feto immortale e che può emergere dal *tan t'ien* superiore (nel cervello, o *ni wan*) per divenire immortale. Vi dispiacerebbe spiegarlo particolareggiatamente?

Risposta: Voi sapete che il rapporto sessuale produce prole. Quando lo spermatozoo maschile entra nell'ovulo femminile che non si è ancora agitato, il sangue della donna circonda il seme e nascerà una bambina, che è negativa esternamente e positiva internamente. Quando l'ovulo femminile si è agitato prima che vi penetri lo spermatozoo maschile, lo sperma dell'uomo circonderà il sangue della donna e nascerà un bambino che è positivo esternamente e negativo internamente.

Digitized by Google

Secondo l'insegnamento taoista, nel corpo umano l'unione dello spirito con la vitalità genera il seme immortale che proviene dalla sublimazione del seme, perché quando spirito e vitalità si uniscono nel *tan t'ien* inferiore (sotto l'ombelico), raccolgono tutti gli spermatozoi e li trasformano nel seme immortale. Quando quest'ultimo è sufficientemente nutrito e maturo, diviene radiante. Lo spirito e la vitalità divengono allora inseparabili come ferro e calamita.

Questo risultato è definitivo, e il praticante si sentirà sicuro e indipendente. La coscienza svanirà gradualmente mentre si svilupperà lentamente la natura essenziale. I pensieri perversi cesseranno di sorgere, lasciando il posto ad un solo, giusto pensiero. L'unione dello spirito e della natura essenziale. Il cuore e il pensiero, che ora non sono né dentro né fuori, divengono una massa di serenità che rimarrà immobile per lungo tempo, prima di vibrare di nuovo.

Questa è la vibrazione del vero seme che s'innalzerà fino al centro *chiang kung* (o plesso solare), dove rimarrà. È in questo centro che la vitalità e il soffio (vitale) si uniscono per produrre la vera vitalità prenatale, che contribuisce alla formazione del feto immortale.

Il feto immortale è formato dall'unione delle due vere vitalità prenatali: la vera vitalità della natura prenatale nella natura (essenziale), la cui luce è come il chiaro di luna, e la vera vitalità della vita prenatale nella vita (eterna), la cui luce è aurea.

Quando tale stadio è raggiunto, il praticante non deve rimanere nello stato inattivo (*wu wei*), bensí deve dirigere il soffio (vitale) interno (attivo) perché raggiunga e penetri la vera vitalità prenatale, al fine di rinvigorirla e di aiutarla a formare ed a nutrire il feto immortale.

Il praticante deve ora usare la vitalità nel suo cuore per acquietare il soffio interno, perché se il soffio (vitale) non è regolato, il feto immortale non può svilupparsi pienamente. Egli deve concentrarsi sullo spirito, dimenticando del tutto il feto che è nel suo spirito: ciò viene chiamato « *riportare una miriade di cose ad un tutto* ».

Questa vera, unica vitalità è la vitalità positiva della natura (essenziale) che si unirà con la vitalità negativa della vita

Digitized by Google

(eterna) per divenire quell'unica vitalità basale che rivela la formazione completa del feto immortale. Quest'ultimo deve venire prontamente sollevato al *ni wan* o cervello. Questa è l'ascesa al *tan t'ien* superiore, dove l'unione dello spirito (positivo) con lo spirito (negativo) e il loro ritorno al cervello produrranno un unico spirito positivo prenatale.

L'unione dello spirito (positivo) con lo spirito (negativo) si compie unendo (o avvicinando strabuzzandole) la pupilla dell'occhio sinistro che rappresenta lo spirito positivo con quella dell'occhio destro che rappresenta lo spirito negativo, onde ottenere una concentrazione sul centro *tan t'ien* superiore (nel cervello). A questo stadio non (si sentirà) il respiro entrare o uscire (dal corpo); la serenità che si prova è piena di beatitudine ed i sei sensi sono cancellati per rivelare un'unica natura essenziale che è perfetta e radiante nella luce splendente e pervadente della vitalità. Quando tale luce si manifesta, non vi sarà piú né giorno né notte; questo splendore fulgido e pervadente darà grande gioia al praticante, che acquisirà tutti i sei poteri sovrannaturali. Questa è la realizzazione piú alta.

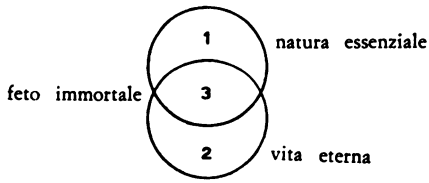
Con il passare del tempo, egli scoprirà molte cose (insolite); non dovrà usare questa vitalità, bensí tenersi al centro *ni wan,* per non essere disturbato dalla coscienza. Ciò viene abitualmente chiamato estinzione (delle cose terrene) che è piena di beatitudine. Questa estinzione non è né morte né annientamento, ma conferma la pienezza e la maturità del feto immortale, che è come un sole fulgido in mezzo al cielo.

Questo è il vuoto assoluto che non è vuoto. Quando la neve appare danzando nello spazio, mentre dal cielo cadono disordinatamente fiori, è il momento in cui (lo spirito) deve emergere dal feto. Se (lo spirito) non emerge a questo stadio, si dice che si ha « *una veglia per un cadavere* ».

Domanda: Voi avete parlato di neve che danza e di fiori che cadono: dove e perché i fiori cadono dal cielo?

Risposta: Quando lo spirito (positivo) si unisce con lo spirito (negativo) per produrre un unico, uniforme spirito prenatale, quest'ultimo deriva dall'unione delle vitalità della natura e della vita, come mostra il seguente diagramma:

Digitized by Google



Solo quando questo feto è stato nutrito dalla vitalità, ed è pieno e maturo, si possono vedere fiori che cadono dal cielo davanti agli occhi, il che indica che è giunto il momento di lasciare il feto: ciò deve essere fatto immediatamente. La neve danzante rivela il pieno sviluppo del feto immortale.

In un commento allo *Hui Ming Ching,* il patriarca Hua Yang disse: « Questo è il momento di uscire dalla serenità. Se il praticante non lascia questo stato, resterà impantanato nel corpo spirituale, sarà legato dalla serenità e non conseguirà i poteri trascendentali che gli permetteranno di apparire in una miriade di corpi di trasformazione. Quando si vedono neve e fiori, lo spirito deve lasciare il corpo mortale, *incitato dal pensiero* di entrare nel grande vuoto (2). Colui che non ha ricevuto istruzioni da un maestro esperto non conosce tale metodo ».

Domanda. Lo *Hui Ming Ching dice*: « Colui che non ha ricevuto istruzioni da un maestro esperto non sa come *suscitare il pensiero* di entrare nel grande vuoto ». L'opera non insegna il metodo per lasciare il feto: volete avete la bontà di istruirmi?

Risposta: Dovete sollevare la luce spirituale al cervello (*ni wan*) che emetterà la luce della vitalità entro la quale si vedranno neve che vola nel vento e fiori che danzano. Questo è il vuoto assoluto che prende forma. Benché sembri attività, in realtà è *wu sei* (non attività), e benché sembri configurarsi una forma, questo in realtà è la sublimazione dello spirito; questa è sublimazione tanto dentro quanto fuori.

Un antico Immortale disse: « La forma è configurata dal Tao (immortalità) e la vita è resa eterna mediante l'alchimia, che consiste nel prendere a prestito l'illimitata vitalità prenatale per

(2) *Incitato da un pensiero* (*tung nien*) è un'espressione taoista che significa la mente concentrata solamente sull'ingresso nel grande vuoto, che è il fine dell'alchimia.

Digitized by Google

continuare (l'esistenza della) forma corporea limitata; in altre parole, questa illimitata vitalità prenatale, che è la vera essenza dei principî positivo e negativo tra cielo e terra, viene usata per creare il feto immortale che ora ha forma ». Questa è l'unione dello spirito (positivo) con lo spirito (negativo), che produce il feto immortale. Quest'ultimo deriva dall'unione del padre spirituale e della madre spirituale nel corpo (del praticante); in altre parole, l'unione dei veri principî positivo e negativo. Il feto postnatale (umano) creato dal rapporto sessuale del padre e della madre impiega dieci mesi per divenire un neonato, prodotto delle forze vitali dei genitori. Parimenti, il feto immortale che viene dall'unione della vitalità positiva e della vitalità negativa nel corpo stesso del praticante impiega dieci mesi per completarsi.

Quando vede fiori cadere disordinatamente dal cielo, il praticante deve usare il metodo di *suscitare un pensiero* per balzare nel grande vuoto, ed emergerà dal feto immortale.

Quando le luci della natura (essenziale) e della vita (eterna) si uniscono, il feto assumerà la forma dell'io (del praticante) che è creata dal padre spirituale e dalla madre spirituale, cioè dalla vitalità positiva e dalla vitalità negativa del suo stesso corpo. In altre parole, questa è l'unione del suo spirito positivo e del suo spirito negativo, che crea il vero spirito, che può trasformare il suo io corporeo in vapore, che poi si addensa per assumere una forma. Questa è la vitalità prenatale nello stato prenatale, che in effetti è vitalità interamente positiva, o *spirito positivo* creato dai cinque generi di occhio (vedere piú sotto) e dai sei poteri trascendentali, che è visibile agli altri, può parlare loro, può sollevare oggetti ed ha gli stessi connotati del corpo fisico.

Lo *spirito negativo,* visibile al praticante quando chiude gli occhi, è creato dai (primi) cinque poteri trascendentali ed è il soffio spirituale negativo che può vedere gli altri ma è invisibile a loro, non può parlar loro e non può sollevare oggetti e, pertanto, alla fine è mortale, mentre lo spirito positivo gode la vita eterna ed è al di là della nascita e della morte.

Se la porta celeste (*miao men,* o apertura di Brahma alla sommità della testa) non è aperta, lo spirito positivo non uscirà (dal corpo) ed il praticante rimarrà un uomo sciocco; ciò perché non ha incontrato un maestro esperto. Perciò esorto tutti

Digitized by Google

i discepoli a rivolgersi a dotti maestri per ottenere istruzioni verbali sul metodo di *suscitare il pensiero* per aprire la porta celeste, al fine di balzare nel grande vuoto. Tutti i miei discepoli conoscono tale metodo; perciò consiglio a tutti i praticanti di rivolgersi a loro onde ottenere istruzioni verbali.

Domanda: Che cosa sono i cinque generi di occhio?

Risposta: Sono l'occhio celeste, terreno, spirituale, umano e spettrale. L'occhio celeste vede tutte le cose nei trentatré cieli; l'occhio terreno vede i diciotto inferni; l'occhio spirituale, od occhio della vitalità, vede sia gli eventi passati che gli eventi futuri del mondo; l'occhio umano vede le cose che avvengono prima della nascita e della morte; e l'occhio spettrale vede attraverso le montagne, la terra e il metallo.

Digitized by Google

Digitized by Google

XV

L'EGRESSO

Abbiamo parlato della creazione dello spirito positivo e di quello negativo, cosí come essa viene insegnata da maestri esperti. Lo spirito positivo è visibile agli uomini, mentre lo spirito negativo (è per loro invisibile, ma) può vederli. Quando il praticante raggiunge questo stadio, se egli non ha ricevuto istruzioni da un maestro esperto, produrrà soltanto lo spirito negativo e diverrà un veggente sul piano degli spettri e degli spiriti. Per creazione dello spirito positivo s'intende l'apertura della porta celeste (*miao men,* alla sommità della testa). Se questa è chiusa, si manifesterà lo spirito negativo. L'apertura del *miao men* assicurerà la realizzazione dei sei poteri sovrannaturali, la permanenza della natura radiante del cuore e la luce fulgida della vitalità.

Nel Capitolo XIV sono stati indicati gli stadi dell'ascesa (del feto immortale) e si è parlato del metodo da seguire per nutrirlo con la forza generativa, la vitalità, lo spirito. Esso consiste nello sviluppare un vuoto ancora piú vuoto ed una vacuità che è ancora piú vacua, cosí che la natura essenziale rassomiglierà allo spazio vuoto, libero da ogni attaccamento: per questo viene chiamata vacuità assoluta. Se ci si afferra al concetto di spazio vuoto, ciò impedirà la realizzazione della vacuità assoluta. Questa vacuità assoluta apparirà naturalmente, senza che (neppure) intervenga l'idea dell'esistenza. Questo è il metodo giusto per unire la natura (essenziale) piú interiore con la vita (eterna) piú interiore e non ha nulla a che fare con il chiudere gli occhi per sedersi immobili in meditazione.

Digitized by Google

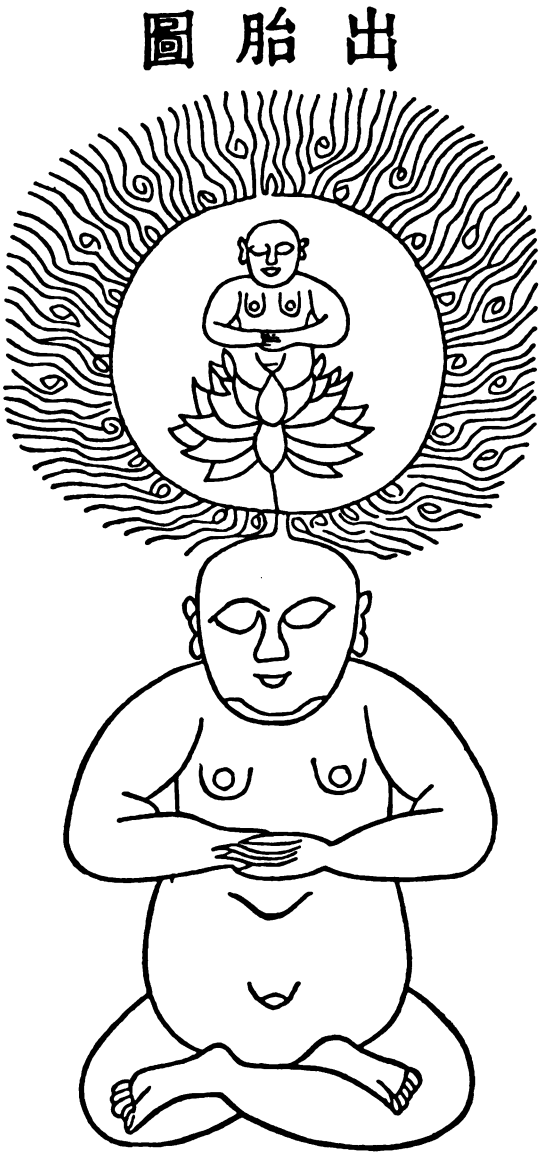


Figura 11. L'egresso

Digitized by Google

La serenità del feto dipende soltanto dalla fede inflessibile del praticante: durante i dieci mesi della sua formazione, né la bocca, né il cuore (ossia né le parole né i pensieri) debbono rivolgersi verso il feto, la cui serenità deriva dall'arresto dei processi mentali e dalla regolazione del respiro per farlo sviluppare completamente e per farlo maturare.

Quando il praticante vede neve che vola e fiori che cadono, per lasciare il feto immortale deve affrettarsi a concepire l'idea di balzare nel grande vuoto: cosí si aprirà la porta celeste (*miao men*) del sole e della Luna (ossia i due occhi), che egli, libero da sentimenti e da passioni, e conformemente alla natura (essenziale) deve girare in modo che le due luci si incontrino. Questo è il metodo per uscire dal feto, che gli antichi non rivelavano alla leggera, perché non deve essere fatto conoscere a coloro che non hanno ricevuto istruzioni da maestri esperti.

Domanda: Vorreste spiegarmi dettagliatamente il metodo da seguire per realizzare questa uscita?

Risposta: Tale metodo viene trasmesso solo oralmente da maestro a discepolo, e non è stato rivelato alla leggera nei libri. Però mi è stato ordinato di metterlo a disposizione di tutti i seri praticanti dell'alchimia. Perciò ne parlerò qui.

In realtà si trattava del metodo d'uscire dal feto immortale per apparire in (innumerevoli) corpi di trasformazione, cosa che però oggi non è facile realizzare. In altri tempi vi fu un adepto, Lan Yang Su, il quale aveva sviluppato completamente il suo feto immortale ed aveva visto fiori cadere disordinatamente dal cielo; ma poiché non aveva ricevuto istruzioni da maestri esperti, non riuscí a realizzare l'egresso; perciò era ignorante quanto un qualsiasi profano, malgrado (la possibilità di conseguire) la vita eterna, duratura quanto il cielo e la terra. In seguito il patriarca Liu Hai Shan gli inviò questa poesia:

Sebbene la realizzazione provenga da una manifestazione del divino,
Non lasciate mai che la sua (grande) attrazione ostacoli il vostro corpo.
Limitatevi a seguire il metodo della liberazione dell'immortale Wu

Digitized by Google

E quando il feto sarà maturo, voi balzerete al di là di tutto ciò che è mondano.

Dopo aver ricevuto questi versi, Lan Yang Su batté le mani gioiosamente ed emerse subito dal feto. Questo era l'insegnamento del patriarca Wu.

Il patriarca Liu Hua Yang disse: « Se si vedono cadere neve e fiori ed è venuto il momento di lasciare il corpo umano, suscitate il pensiero di uscire e dirigetelo verso il grande vuoto. Colui che non ha incontrato un maestro esperto non conosce tale insegnamento ».

I miei maestri Liao Jen e Liao K'ung dissero: « Raccogliete le cinque vitalità e riportatele alla sorgente (il *tan t'ien* superiore nel cervello), dove l'unione della vitalità (positiva con quella negativa) produrrà il feto immortale ».

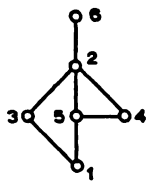
Il mio fratello maggiore Kuei I Tsu disse: « Quando le tre essenze (cioè la forza generativa, la vitalità e lo spirito) si raccolgono nel cervello, la luce lunare risplende piú fulgida; quando i cinque soffi (vitali) salgono alla testa, appare la luce aurea; e quando le due vitalità (positiva e negativa) si uniscono e ritornano al corpo essenziale, nel suo centro apparirà l'io spirituale ».

Tutti questi insegnamenti riguardano l'egresso dal feto; per quanto siano diversi nella formulazione, la dottrina fondamentale è la stessa. Quando il feto è pienamente sviluppato, si vedono cadere disordinatamente neve e fiori: ciò è visibile agli occhi (del praticante). Quando i cinque soffi (vitali) nel cuore, nel fegato, nello stomaco, nei polmoni e nei reni si raccolgono nella testa, lo spirito proromperà dalla sua cavità originaria (fra e dietro gli occhi) per ascendere alla porta celeste (*miao men*), dalla quale balzerà nel grande vuoto. L'insegnamento formula la raccolta dei *cinque* soffi (vitali), l'accostamento dei *quattro* punti cardinali (A, G, D, J) nel centro (*chung kung,* o plesso solare), l'intermescolanza delle *tre* (componenti, cioè la forza generativa, la vitalità e lo spirito) e l'unione dei *due* spiriti (positivo e negativo) in *un* tutto unico.

Secondo la dottrina basilare, quando il corpo non è agitato, la forza generativa è stabilizzata e l'elemento acqua si muove verso la testa; quando il cuore non è agitato, il soffio si consolida e l'elemento fuoco si muove verso la testa; quando la na-

Digitized by Google

tura (essenziale) è serena, l'anima incorporea sarà celata e l'elemento legno si muove verso la testa; quando le passioni si acquietano, l'anima corporea è domata e l'elemento metallo muove verso la testa; quando questi quattro elementi (acqua, fuoco, legno e metallo) sono in armonia, l'intelletto è stabile e l'elemento terra muove verso la testa. Cosí tutti i cinque soffi (vitali) convergono nella testa, nel modo seguente:



1 elemento acqua (nord)
2 elemento fuoco (sud)
3 elemento legno (est)
4 elemento metallo (ovest)
5 elemento terra (centro) (intelletto)
6 testa

Figura 12. I cinque elementi

Quando i cinque soffi (vitali) convergono nella testa, la luce aurea appare e si unisce alla luce della vitalità che si è manifestata dopo l'intermescolanza delle tre componenti essenziali (cioè forza generativa, vitalità e spirito). Questa è l'unione del vero principio positivo con il vero principio negativo, dalla quale emerge il feto immortale per prendere forma.

Nessun feto può essere prodotto in un corpo maschile sterile, perché deve esserci una forza creativa che trasporta il soffio (vitale) nella cavità della vitalità (il centro *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico) per formarvi un feto (spirituale). Dopo la sua formazione, il praticante deve raccogliere i cinque soffi (vitali) e trasportarli su, alla testa, per aprire a forza la cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* fra e dietro gli occhi). Quando la porta celeste (*miao men,* alla sommità della testa) si apre, le due luci che si sono raccolte nella cavità originaria dello spirito emergono per svilupparsi in una massa di luce aurea, dalle dimensioni di una grossa ruota entro la quale lo spirito positivo (cioè l'uomo immortale) siede eretto, mentre la luce rossa del suo soffio negativo si cambia in un dèmone che userà ogni astuzia per tentarlo. Se il cuore (la mente) si lascia attrarre da ciò che vede e ode, lo spirito positivo svanirà, lasciando posto al dèmone che costringerà il praticante a trasmigrare nei sei regni dell'esistenza:

Digitized by Google

in tal modo tutti i progressi conseguiti andranno sprecati. Tutto ciò deriva dalla pratica errata e dalla mancanza di decisione di porre fine alla mortalità.

Domanda: Volete avere la bontà di insegnarmi come rimuovere questo ostacolo demonico per acquisire un vero corpo immortale? Questo corpo ha durata perpetua sulla terra?

Risposta: È indispensabile attenersi incrollabilmente alla luce dorata. Quando incontrate il dèmone voi dovete praticare il settimo passo (Capitolo VII) per unire la forza generativa, la vitalità e lo spirito, al fine di trasformare questo dèmone in soffio positivo che sosterrà lo spirito positivo e spazzerà via tutti gli stati demonici.

Per quanto riguarda poi la luce aurea che si contrae, il praticante deve aspirarla mentre rotea gli occhi, per trasportarla nel mare della natura (essenziale) (nel cuore) (1), che si unirà ad essa. Dopo una serenità che durerà sette giorni, questa luce risplenderà ed il principio negativo si trasmuterà nel vero spirito, che si manifesterà davanti al praticante, con connotati identici ai suoi: questo è il suo io immortale.

Quando lo spirito si manifesta per la prima volta, gli si deve permettere di lasciare il corpo solo se il tempo è bello, e deve essere sorvegliato e curato, come un bimbo appena nato. Il suo egresso non deve assolutamente avvenire se vi sono nebbia densa, pioggia fitta, temporale, fulmini e tuoni.

Quando lo spirito positivo esce per la prima volta, deve (essere fatto) ritornare subito al corpo. Durante i primi tre mesi, deve essere fatto uscire una volta la settimana. Poi svilupperà gradualmente percezione e conoscenza; è molto sensibile alla paura e al timore, che devono essere evitati ad ogni costo.

Il suo egresso ed il suo ritorno al corpo devono essere ordinati e a intervalli regolari. Ogni uscita deve essere immediatamente seguita dal rientro, fino a quando il praticante non si è familiarizzato con tale esercizio, che deve avvenire di giorno, mai di notte.

(1) Il cuore (casa del fuoco) è la sede della natura essenziale che si manifesta attraverso i due occhi. Quando il cuore è sereno, rivela la natura essenziale, e quando la vita eterna è matura appare la luce spirituale.

Digitized by Google

Dopo sei mesi, lo spirito positivo può essere lasciato uscire una volta ogni tre giorni; e dopo un anno una volta al giorno. Durante tali esercizi deve essere sempre tenuto vicino al corpo e non gli si deve permettere di sperdersi. In caso di paura o di timore deve essere fatto tornare prontamente nel corpo. È molto importante seguire scrupolosamente queste istruzioni.

Dopo due anni di esercizi l'egresso può avvenire di giorno o di notte, e il numero delle uscite può essere aumentato gradualmente. Lo spirito positivo può ormai lasciare il corpo per vagare dentro e fuori della grotta (luogo di meditazione) e poi ritornare al corpo per succhiare (2).

Dopo tre anni di esercizi il praticante può mandare lo spirito positivo in luoghi lontani. Se incontra uomini e animali, deve ritornare rapidamente nel corpo. D'ora innanzi può coprire una distanza sino a oltre un chilometro e ritornare rapidamente.

Per riassumere, il principio positivo, all'inizio dell'esercizio, deve ritornare al corpo non appena ne è uscito, fino a quando si familiarizza con tale pratica. Insomma, deve stare nel corpo molto piú a lungo di quanto possa starne fuori. Dopo che la pratica è proseguita con successo per tre anni, il principio positivo diviene un Immortale (*shen hsien*) (legato alla terra). Ora è giunto il momento di un corso di addestramento che metterà questo Immortale in grado di dimorare nello stato di serenità per nove anni, al fine di ritornare al grande vuoto, trasformando cosí il suo corpo fisico in quello di un aureo Immortale (*chin hsien*).

Il mio maestro Liao K'ung disse: « Quando lo spirito s'innalza alla sommità della testa dopo essere uscito dalla sua cavità originaria (tra e dietro gli occhi), non lasciate sorgere paura e timore: siate arditi e concentratevi sul pensiero di varcare la porta celeste (alla sommità della testa). Poi chiudete gli occhi, girateli verso il basso e sollevateli dolcemente come per balzare verso l'alto; vi sembrerà di uscire da un sogno e vedrete un altro corpo accanto al vostro. Quando lo spirito positivo lascia il corpo, si ferma a una distanza di circa un metro. Se vedete o udite qualcosa, non lasciate che il vostro cuore (sede della natura) ne sia attratto, e non prestate attenzione alle visioni di genitori, parenti, amici, moglie e figli, o ad altri stati; non

(2) *Succhiare* è un termine taoista che significa trarre nutrimento dal corpo.

Digitized by Google

riconosceteli ed evitate di farvi influenzare da essi; non afferratevi a nulla ma rimanete imperturbati, recidendo tutti i sentimenti e tutte le passioni, conservando l'unico pensiero di permanere nello stato di serenità e rifiutando di vedere e di udire qualsiasi cosa ».

Poco tempo dopo, una luce aurea emergerà dal corpo, simile ad una grande ruota, che si manifesterà davanti al praticante, il quale deve trasportare la luce della sua natura spirituale di fronte ad essa, e immaginare che la luce aurea si contragga in un minuscolo cerchio dal diametro di circa due-tre centimetri, come una moneta d'oro. Poi deve roteare gli occhi per raccogliere e succhiare (la luce aurea) nella sua natura spirituale che entrerà nella cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* tra e dietro gli occhi). Poi deve praticare la meditazione « cancellante » (3) per ritornare allo stato della serenità stabile.

Un antico disse: « La luce aurea è un elisir meraviglioso che cambia forma nel nulla; non deve assolutamente mancare ». Infatti, se si disperde in questo stadio non ritornerà mai piú. Per quanto taluni amino preservare la forma, quest'ultima non può evaporare (in assenza della luce aurea).

Il maestro Liao Jen disse: « Quando lo spirito positivo lascia il corpo per la prima volta, il discepolo, dopo aver raggiunto la completa serenità, deve praticare il metodo di dirigere le cinque vitalità (verso la testa) e di suscitare il solo pensiero di balzare nel grande vuoto, per trasformare lo spirito in una luce aurea dalle dimensioni di una grande ruota, che poi deve unirsi alla luce della sua natura spirituale, in un'unica luce al centro della quale (la forma del suo) spirito positivo siede eretto ». Nello stesso tempo il soffio negativo in quella luce si trasformerà in un dèmone che userà tutte le arti del fascino per sedurre lo spirito positivo. Se il praticante si lascia tentare da ciò che vede ed ode, lo spirito positivo svanirà e non ritornerà, facendolo entrare in stati demonici e trasmigrare nei sei regni mortali dell'esistenza. Molti considerano erroneamente tutto ciò lasciare il mondo mentre si siede in meditazione, e conseguire quindi il frutto mediocre. Se il praticante fallisce in tal modo, tutti i suoi progressi precedenti andranno sprecati. Non

(3) Alla lettera, « meditazione che estingue », che spazzerà via ogni traccia di mondanità.

Digitized by Google

è un peccato? Questo fallimento è causato da un addestramento errato e dalla mancanza di decisione nel porre fine alla mortalità.

Il metodo per rimediare consiste nell'afferrarsi alla luce aurea rimanendo nella serenità con incrollabile decisione di scacciare il dèmone. Allora tutti gli stati demonici svaniranno ed il praticante dovrà contrarre la luce aurea, roteare gli occhi per riportarla nel suo corpo spirituale, e ricondurre quest'ultimo nella cavità originaria dello spirito (tra e dietro gli occhi). Dopo un lungo intervallo la luce aurea emergerà di nuovo per trasformare il dèmone negativo in spirito positivo che si manifesterà davanti al praticante. Solo quando appare lo spirito positivo, con connotati identici ai suoi, il praticante può impedire che esso fugga.

Il maestro Liu Ling Jui disse: « Quando il feto immortale esce per la prima volta dalla cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao*) il praticante deve guardarsi dai turbamenti demonici esterni, e non deve mai parlare a queste apparizioni che lo salutano, bensí deve aggrapparsi al giusto pensiero (concentrazione). Lo spirito deve ritornare al corpo non appena ne è uscito e non deve andare in luoghi lontani. La luce aurea dalle dimensioni d'una grande ruota che si manifesta a circa un metro dal suo corpo appartiene a lui e deve essere risucchiata nel corpo; è un elisir meraviglioso che sublimerà il suo corpo e lo riporterà al nulla.

« Quando emerge per la prima volta, non deve aggrapparsi a nulla che sia all'esterno; il praticante deve portare il suo corpo spirituale di fronte alla luce aurea per assorbirla, e attirarlo nel suo corpo fisico, il quale s'imbeverà della luce che lo trasformerà in vapore. Se non riesce ad afferrare la luce aurea, il suo corpo non evaporerà ».

Il maaestro Liu Ch'uan Yang disse: « Quando lo spirito positivo esce dalla cavità originaria dello spirito e non riesce a ritornare al corpo, ciò è dovuto ad un addestramento errato. Perciò, quando lo spirito positivo esce, è molto importante aggrapparsi incrollabilmente alla luce aurea; allora tutti i dèmoni scompariranno. Lo spirito positivo non deve essere lasciato uscire spensieratamente, ma deve essere riassorbito non appena è sortito, perché una volta all'esterno può detestare il corpo immondo e rifiutare di ritornare alla sua dimora impura. Deve essere te-

Digitized by Google

nuto vicino al corpo e riportato ad esso, fino a quando il praticante si è familiarizzato con tale esercizio.

« Quando lo spirito positivo rientra nel cervello (o *ni wan*) il corpo proverà una sensazione di calore simile al fuoco, e la luce aurea si irradierà da tutti i pori. Se il praticante cede alla paura o si allieta di tale luce, sdrucciolerà nella strada del dèmone e fallirà nel suo addestramento.

« Per riassumere: il praticante deve aggrapparsi all'ostinata decisione di raggiungere il fine dell'alchimia e deve essere inaccessibile a tutte le passioni, inclusi il piacere, la collera, il dolore e la gioia ».

Il vecchio maestro P'eng Mou Ch'ang disse: « Quando lo spirito positivo esce per la prima volta, è ancora molto debole. Se si vuole che la luce della vitalità si congeli e non si disperda, deve essere ben nutrita, affinché acquisisca forza e divenga illimitata. Quando la luce aurea si manifesta, deve fondersi nella luce della vitalità; questa è l'unione della vera luce positiva e della vera luce negativa in un'unica luce, con il sacro feto al centro. Questo (corpo spirituale che è uscito dal) feto sacro deve essere subito risucchiato, il che significa assoggettarlo all'esercizio di uscire e di rientrare. All'inizio tende a vacillare e deve essere riportato indietro, per venir controllato durante l'esercizio, affinché divenga stabile. Perciò si dice: " Deve essere acquietato ed acquietato ancora ", affinché cresca e si sviluppi naturalmente ».

Il maestro Liu Hua Yang disse: « Ho letto le storie di antichi Immortali che furono tutti liberati dopo aver compiuto lo stesso addestramento ». I discepoli delle generazioni venture, leggendo questo libro, apprenderanno i segreti dell'alchimia. Non è necessario che essi ascendano montagne altissime e attraversino torrenti e fiumi per cercare istruzioni presso i maestri. Se sono provvisti di mezzi (denaro), se hanno con sé compagni (che li aiutino), e se praticheranno seriamente, balzeranno al di sopra dei regni mondani e giungeranno ai regni santi.

Mio fratello Chao K'uei I disse: « Trasportate lo spirito positivo nel *tan t'ien* superiore (nel cervello, o *ni wan*) che è sotto la porta celeste (*miao men,* alla sommità della testa) e guardate interiormente per produrvi il fuoco divino. Con il fuoco dello spirito positivo nella testa, il praticante deve concentrarsi in silenzio su di esso, affinché il fuoco che sta sopra discen-

Digitized by Google

da e il fuoco che sta sotto ascenda; e affinché le cinque vitalità convergano nella testa e prorompano attraverso la cavità dello spirito (tra e dietro gli occhi) per raggiungere la sorgente (del sistema nervoso, *pai hui*) dalla quale si manifesterà lo spirito positivo. Allora il cervello sarà come un laghetto pieno di nettare aureo dalle increspature argentee.

« Dopo che le cinque vitalità sono ascese come tuono nella sommità della testa, e avranno aperto a forza il palazzo celeste interiore (*tzu fu,* un altro nome per il centro *tzu ch'iao* nel cervello), una luce rossa sconfinata emergerà all'improvviso, tonando, nella cavità originale dello spirito (*tsu ch'iao*) per scoprire l'io del praticante, che è lo spirito positivo, il quale deve allora essere riportato nel corpo. Questo esercizio di egresso, compiuto una volta la settimana, deve continuare per un periodo di tre anni, al termine del quale lo spirito positivo si sarà sviluppato pienamente. In questo stadio l'adepto deve praticare il suo ritorno al nulla. Io ho compreso tutto questo dopo un addestramento durato oltre quarant'anni ».

Tutti i metodi sopra indicati furono insegnati personalmente dai miei maestri e, benché le formulazioni siano diverse, il principio basilare è sempre lo stesso. Io presi appunti di ciò che mi dissero, affinché i futuri praticanti abbiano le idee chiare circa l'addestramento.

Domanda: Gli insegnamenti precedenti sull'egresso dal feto sono chiari, ma io temo che quanti non hanno incontrato maestri esperti troveranno difficoltà nella lettura del vostro libro. Volete avere la bontà di spiegare il metodo nel linguaggio quotidiano, affinché quanti non abbiano incontrato maestri esperti possano comprenderlo facilmente?

Risposta: Il metodo consiste nel chiudere gli occhi mentre si sta seduti in meditazione per trasportare la luce della natura (essenziale) davanti al praticante che deve « unire » gli occhi (accostando le pupille) in modo che una luce fulgida come quella della luna appaia al centro (tra gil occhi). Molto tempo dopo egli vedrà neve e fiori cadere disordinatamente in questo chiaro di luna, e allora dovrà immediatamente suscitare il pensiero di balzare nel grande vuoto.

Questo è il metodo dell'unione delle cinque vitalità nel cuore, nella milza, nei polmoni, nel fegato e nei reni in un'uni-

Digitized by Google

ca vitalità che poi ascenderà dalla base della spina dorsale e passerà attraverso la seconda porta (tra i reni) e la parte posteriore della testa per raggiungere il cervello (*ni wan*) e penetrare attraverso la cavità originaria dello spirito (*tsu ch'iao,* tra e dietro gli occhi) per bussare alla sorgente del sistema nervoso (*pai hui*).

Il praticante deve levare rapidamente lo sguardo per aprire a forza la porta celeste (alla sommità della testa); questo consiste nell'aprire gil occhi per guardare in alto (dando cosí una) spinta per spalancare la porta con la forza congiunta del cuore, dell'intelletto e del pensiero.

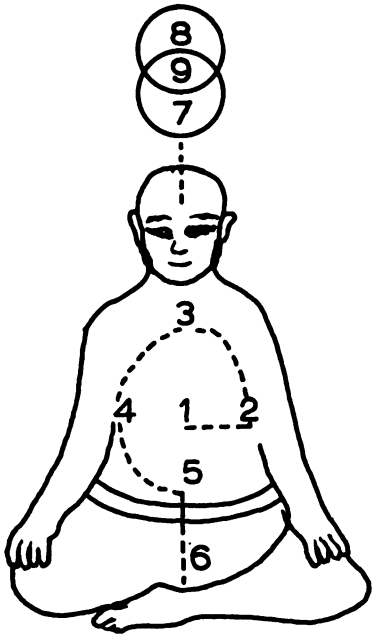
Se le cinque vitalità sono piene, una luce aurea ascenderà per unirsi alla luce della natura (essenziale), al fine di divenire un'unica luce che è l'unione della vitalità radiante del principio positivo (*yang*) nella testa e della luce fulgida del principio negativo (*yin*) dell'addome in una sola luce che produrrà l'egresso dal feto immortale. Il praticante deve allora abbassare lentamente gli occhi per guardare in basso, prima di chiuderli, con la forza congiunta del cuore e dell'intelletto, come per spiccare un balzo. Allora gli sembrerà di destarsi da un sogno per vedere un altro corpo accanto al suo.

Questo è il metodo per trarre lo spirito positivo (fuori dal feto). Se il praticante non suscita il pensiero di volare nello spazio e non riesce a far convergere le cinque vitalità nella testa, lo spirito non uscirà. Ecco un diagramma che mostra le cinque vitalità convergenti nella testa prima dell'egresso dello spirito positivo.

Le cinque vitalità si uniscono in una sola vitalità che ascenderà dalla base della spina dorsale fino alla testa per prorompere attraverso la cavità originaria dello spirito prima di raggiungere la sommità della testa, dove la luce aurea del vero principio negativo incontra la luce lunare del vero principio positivo per generare il feto immortale al centro (dove le due luci s'incontrano). Il praticante deve ora guardare in basso, affinché il suo corpo spirituale si manifesti accanto al suo corpo fisico. Il suo corpo spirituale ha connotati simili a quelli del suo corpo fisico, ma le tracce di vitalità negativa esistenti nel primo causeranno ostacoli demonici, attraverso ogni sorta di stati, al fine di tentare lo spirito positivo. Il praticante deve ora mantenere la giusta concentrazione e roteare rapidamente gli oc-

Digitized by Google

chi, una sola volta, dal punto cardinale A a D, G e J (vedere Fig. 5 a pag. 90), concentrandosi sulla luce demonica per risucchiarla nel suo corpo, al fine di trasmutarla in luce positiva.



1 Vitalità nel cuore
2 Vitalità nella milza
3 Vitalità nei polmoni
4 Vitalità nel fegato
5 Vitalità nei reni
6 Discesa alla base della spina dorsale prima di ascendere per la colonna vertebrale fino alla testa
7 Principio negativo
8 Principio positivo
9 Egresso dal feto

Figura 13. Le cinque vitalità convergenti nella testa

Con il passare del tempo questa luce demonica verrà purificata e trasformata nella luce dello spirito positivo che sosterrà il feto nel suo pieno sviluppo. Quindi il praticante deve continuare la sua serena meditazione per riportare lo spirito positivo al nulla.

Digitized by Google

Digitized by Google

XVI

APPARIZIONE NELLO SPAZIO

Il mio maestro Liao K'ung disse: « Il ritorno al nulla si realizza nello stadio finale di addestramento in cui il praticante, mantenendo la serenità di cuore, permette che il suo spirito positivo, il quale abbraccia ogni cosa, lasci la forma corporea per apparire nel mondo e per compiere opere di salvazione, come alleviare le sofferenze umane, curare gli infermi, ecc., e poi rientri nella sua cavità originaria (*tsu ch'iao,* tra e dietro gli occhi), per essere preservato nell'oceano della natura (essenziale). Non gli si deve permettere di lasciare ancora il corpo, il quale deve ora venir chiuso ed ulteriormente sublimato per entrare nel corpo spirituale che comprende natura (essenziale) e vita (eterna) nella loro condizione prenatale. Il corpo fisico viene allora ulteriormente sublimato, cosí da non essere né esistente né inesistente, né forma né vuoto, né dentro né fuori, e cosí da non andare né venire, e da non avere né inizio né fine Ciò vien fatto con la stessa cura con cui un drago nutre la sua perla, rimanendo nascosto ed immobile, e per la stessa ragione per cui una gallina che cova rifiuta di abbandonare le sue uova: questa condizione di quiete e di calma deve essere mantenuta sino a quando raggiunge il suo grado piú elevato ».

Tutti i risultati ottenuti in precedenza, come l'apparire in innumerevoli corpi di trasformazione, a cavallo di draghi e cicogne (1), camminare sul sole e giocare con la luna, e cosí pure

(1) Drago e cicogna sono emblemi di longevità.

Digitized by Google

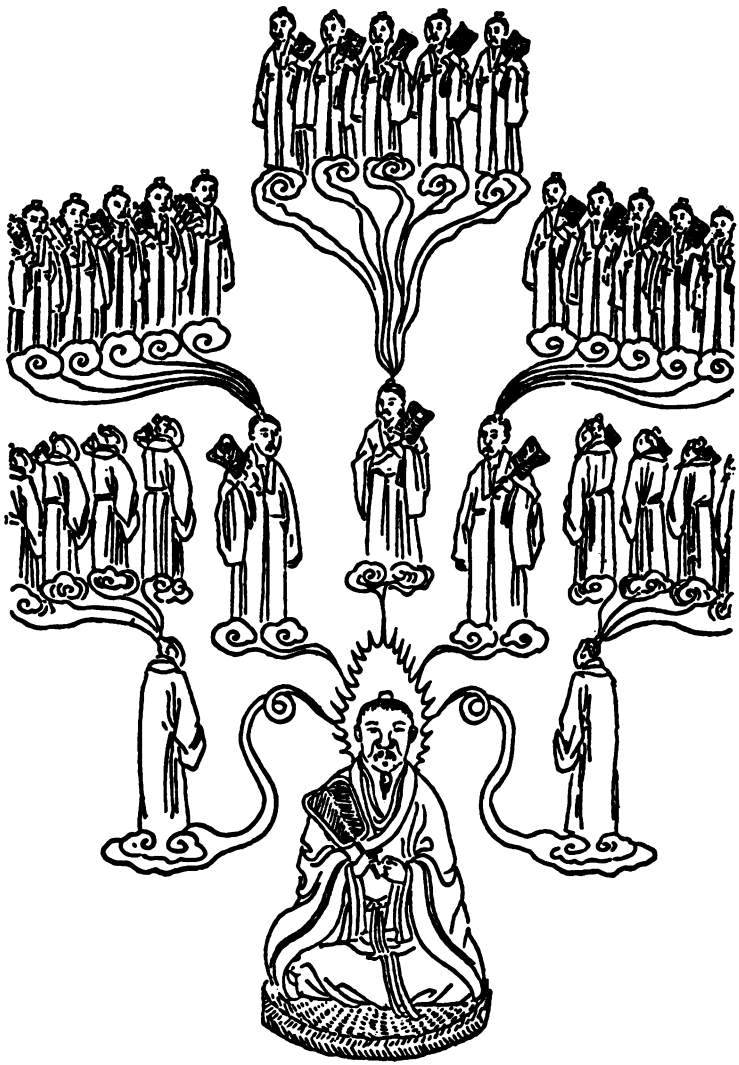


Figura 14.

Digitized by Google

le migliaia di trasmutazioni, devono ora venir raccolti nella cavità originaria dello spirito (tra e in mezzo agli occhi) per essere ridotti allo stato di quiete completa e di totale estinzione. Questo è detto condizione di un drago in letargo: porta all'estinzione totale (di tutti i fenomeni) che deve essere scrupolosamente mantenuta per impedire allo spirito positivo di uscire (lasciando il corpo), affinché possa venire ulteriormente sublimato fino a raggiungere il grado piú elevato. Questa continua sublimazione produrrà un nascondersi piú profondo del fuoco spirituale nella luce della vitalità, cosí che lo spirito positivo verrà mantenuto nella sua cavità originaria (*tsu ch'iao*). Con il passare del tempo nell'assoluta serenità, il vero fuoco dello spirito positivo si svilupperà pienamente e s'irradierà all'interno e all'esterno della sua cavità per divenire tale da abbracciare ogni cosa, da risplendere nel cielo, sulla terra e sulle miriadi di cose che appariranno nella sua luce.

L'addestramento deve proseguire per tutto il tempo, fino a quando i quattro elementi (2) (che costituiscono il corpo) si disperdono, e lo spazio stesso si polverizza senza lasciare tracce; questa è l'aurea fase immortale dell'indistruttibile corpo di diamante. Questa è la realizzazione suprema dell'addestramento, che cosí si conclude.

(2) Corpo, soffio, anima corporea e incorporea. Vedere inoltre nota 3 del Capitolo IV.

Digitized by Google

Digitized by Google

GLOSSARIO

Acciambellare il corpo in cinque draghi: Metodo consistente nel « comporre » la propria testa (mettendola, cioè, in posizione comoda), curvando e reclinando il corpo su di un fianco, come il corpo acciambellato di un drago dormente o il corpo incurvato di un cane, piegando un braccio per appoggiarvisi come ad un cuscino, stendendo l'altro in modo da posare la mano sul ventre, raddrizzando una gamba e piegando l'altra. Anche il cuore è immerso nel sonno, le pupille degli occhi devono essere accostate l'una all'altra per un'intensa concentrazione sul grande vuoto, affinché nella condizione di quiete assoluta il principio vitale ritorni automaticamente alla sua sorgente (sotto l'ombelico), la respirazione continui normalmente e sia autoregolata, e il soffio (vitale) sia portato sotto un perfetto controllo. Questo metodo di dormire scaccerà ogni sogno e in tal modo eviterà che il fluido generativo defluisca.

Agente alchemico, Le tre componenti dell': Forza generativa, vitalità e spirito.

Agenti alchemici, I tre:

1. L'agente alchemico *microcosmico esterno* è prodotto dall'aria fresca *esterna* inspirata ed espirata per restaurare la forza generativa, che è defluita, al fine di purificarla e di trasmutarla in vitalità.
2. L'agente alchemico *microcosmico interno* è prodotto dal soffio vitale *interno* del corpo che trasmuta la vitalità nello spirito.
3. L'agente alchemico *macrocosmico* è raccolto per prorompere attraverso la cavità originaria dello spirito nel cervello, affinché l'uomo mortale divenga immortale, cioè per integrare il microcosmo nel macrocosmo.

Alchimia taoista: Antica scienza che insegna ad arrestate il flusso

Digitized by Google

della forza generativa inerente in ogni uomo affinché, invece di scaricarsi per procreare, o andare sprecata, venga trattenuta nel corpo per essere purificata e trasmutata in vitalità positiva, per restaurare lo spirito originario, il quale esisteva prima che vi fosse il mondo, e per farlo ritornare al suo stato immortale primevo.

Ambrosia (kan lu): La sublimazione della forza generativa, della vitalità e dello spirito nel cervello produce l'ambrosia che, fluendo nella bocca, diviene un liquido (saliva) il quale, deglutito, provoca suoni nell'addome. Questa ambrosia produce e nutre il seme immortale nel *tan t'ien* inferiore, da dove si irradia, illuminando il cuore in modo da rivelare la formazione del seme immortale. Vedere *Kan lu* e *Dolce rugiada.*

Ascesa e discesa del fuoco interiore nell'orbita microcosmica: Quando si inspira, il cuore, lo spirito e il pensiero devono ascendere insieme nel canale di controllo dal punto cardinale A alla base del pene fino al punto cardinale G alla sommità della testa, e quando si espira, il cuore, lo spirito e il pensiero devono discendere insieme nel canale della funzione, dal punto cardinale G ad A (vedere Fig. 2). L'ascesa è positiva e la discesa negativa.

Atrio del vuoto (*hsu shih*): Il cuore privo di sentimenti e di passioni.

Atrio giallo (huang ting): Il *tan t'ien* mediano nel plesso solare.

Basso addome: La casa dell'acqua, in contrapposizione al cuore che è la casa del fuoco. Il basso addome viene spesso indicato come *tan t'ien* inferiore, sotto l'ombelico.

Bocciolo giallo: La vera forza generativa, *huang ya.*

Caldaio: Cavità nella quale il processo alchemico trasmuta la forza generativa in vitalità e la vitalità in spirito. Cambia posizione salendo dal *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico al *tan t'ien* mediano nel plesso solare per trasmutare la forza generativa in vitalità e poi al *tan t'ien* superiore nel cervello, chiamato caldaio prezioso, per trasmutare la vitalità in spirito.

Campo dell'elisir (tan t'ien): Il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico.

Canale della funzione (*jen mo*): Canale psichico nella parte anteriore del corpo, che va dal cervello alla base del pene.

Canale di controllo (tu mo): Canale psichico nella colonna vertebrale, che va dalla sua base al cervello. Con il canale della funzione (*jen mo*) forma l'orbita microcosmica.

Digitized by Google

Case del fuoco e dell'acqua: *Li,* il cuore, è la casa del fuoco e *k'an,* il *tan t'ien* inferiore, è la casa dell'acqua.

Cavità del drago e della tigre: Rispettivamente la cavità negativa e la cavità positiva nei centri della palma sinistra e della palma destra.

Cavità della vera vitalità (*chen ch'i hsueh*): Il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico dove si manifesta la vera vitalità. Vedere *Chen ch'i hsueh.*

Cavità della vita (ming ch'iao): Il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico.

Cavità della vitalità: Il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico; è detta anche Oceano della vitalità (*ch'i hai*) e Porta della vita (*ming men*).

Cavità originaria dello spirito (*Yuan Shen Shih* o *tsu ch'iao,* la cavità ancestrale): Un punto tra e dietro gli occhi, dove si manifesta una luce quando il praticante riesce a concentrarsi su di essa.

Chao Pi Ch'en: maestro taoista, nato nel 1860, che scrisse il trattato *Hsin Ming Fa Chueh Ming Chih* (ossia « I segreti della cultura della natura essenziale e della vita eterna ») presentato in questo volume.

Chen ch'i hsueh: Cavità della vera vitalità, o *tan t'ien* inferiore, situata tre centimetri e mezzo sotto l'ombelico.

Chen hsi: Vero soffio.

Chen hsin: Vera natura.

Chen jen: Uomo immortale.

Chiang kung: Plesso solare. Vedere inoltre *Sala gialla* (*huang ting*).

Ch'ien i: Unità celeste, nome dato al grande vuoto dal *Libro dei Mutamenti* (*I Ching*).

Chin lu: Fornello aureo, il *tan t'ien* inferiore, situato tre centimetri e mezzo sotto l'ombelico.

Chin tan: Elisir aureo dell'immortalità. Vedere *Elisir aureo.*

Chu: Peso equivalente alla ventiquattresima parte di un *tael,* l'oncia cinese, eguale e circa 37 grammi.

Ch'ung mo: Vedere *Otto canali psichici, Gli.*

Ch'un hsien: Il dotto genitale che collega il *tan t'ien* inferiore ai testicoli, che la forza generativa raggiunge per cambiare in seme.

Chun huo: Fuoco principale o fuoco del cuore, che è suscitato dai pensieri cattivi e che deve venire evitato dal praticante.

Cielo e terra: La testa e l'addome.

Digitized by Google

Cinque draghi che sostengono il santo, I (*wu lung peng sheng*): *Cinque* è il numero dell'elemento terra che rappresenta il giusto pensiero; *drago* sta per spirito, cioè il praticante che è pronto a sacrificare il proprio corpo nella ricerca dell'immortalità, *sostenendo il santo,* cioè guardando in alto per risucchiare la gemma preziosa ascendente o agente alchemico macrocosmico per l'azione decisiva finale.

Cinque soffi vitali, I: Quando i cinque soffi vitali (nel cuore, nella milza, nei polmoni, nel fegato e nei reni) convergono nella testa, appare la luce aurea che si unisce alla luce bianca della vitalità, la quale si è manifestata dopo l'intermescolanza della forza generativa, della vitalità e dello spirito. Questa è l'unione del vero principio positivo e del vero principio negativo, dalla quale il feto immortale emerge per prendere forma.

Circolo di luce: Luce rotonda formata dalla vitalità spirituale che scaturisce dal *tan t'ien* mediano o plesso solare dopo che lo spirito e la vitalità sono ritornati nel *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico; è la manifestazione della vera natura dell'io.

Coito interiore (*nei chiao lou*): Per coito interiore del principio positivo e del principio negativo s'intende la produzione dell'agente alchemico microcosmico interno mediante la rotazione degli occhi da sinistra a destra contemporaneamente al passaggio del fuoco interno attraverso fasi sublimanti ai punti cardinali D e J dell'orbita microcosmica, al fine di trasmutare la vitalità in spirito, il cui pieno sviluppo fa manifestare una luce fulgida, chiamata Porta Misteriosa (*hsuan kuan*) nella cavità originaria dello spirito, tra e dietro gli occhi.

Componenti, Le quattro: Corpo, soffio, anima incorporea e anima corporea, simboleggiati dagli elementi acqua, fuoco, legno e metallo.

Cordone ombelicale: Prima che il cordone ombelicale venga reciso, la natura essenziale e la vita eterna del neonato sono inseparabili; questo stato è detto prenatale. Alla nascita il corpo diviene mortale a causa delle condizioni postnatali della natura e della vita, che non sono piú unite bensí divise in due, e perciò non sono piú connesse.

Corpo essenziale (*fa shen*): Corpo spirituale di un Immortale.

Coscienza originaria (*yuan chueh*): Vedere *Elisir aureo.*

Creatività, Meccanismo della: Modo in cui opera il processo della creazione per trasmutare la mortalità in immortalità, cioè quando la forza generativa, la vitalità e lo spirito si uniscono per divenire un tutto unico, come è mostrato dal circolo di luce davanti al praticante.

Digitized by Google

Cuore: Casa del fuoco ed organo della natura essenziale (*hsin ken*).

Cuore della scimmia e cavallo in corsa dell'intelletto: Quando si inspira e si espira, la concentrazione fa sí che la forza generativa salga e scenda nell'orbita microcosmica, facendo cosí girare lentamente la ruota della Legge. Contando da uno a dieci e poi da dieci a cento respiri, con la mente che segue il conto per impedirle di vagare all'esterno, mente e conteggio saranno all'unisono: ciò viene chiamato *chiudere il cuore della scimmia e legare il cavallo in corsa dell'intelletto.*

Cuore e basso addome: Il cuore è sede del fuoco (della passione) e il basso addome è la sede dell'acqua (del piacere sessuale). Il fuoco che sta sopra deve venir trasportato nell'acqua sottostante, e l'acqua che sta sotto deve venir bruciata dal fuoco per diventare vapore e venir sollevata onde cancellare la passione, al fine di raggiungere l'equilibrio stabile e l'armonia del fuoco e dell'acqua. Il cuore e il basso addome sono simboleggiati rispettivamente dal drago (la vitalità femminile o negativa) e dalla tigre (la vitalità maschile o positiva).

Dieci eccessi che danneggiano la vitalità, I: Camminare troppo, danneggia i nervi; stare in piedi, le ossa; stare seduti, il sangue; dormire, i polsi; gioire, la forza generativa; guardare (cose), lo spirito; parlare, il respiro; pensare, lo stomaco; mangiare, il cuore; eccedere nei piaceri del sesso, la vita.

Dolce rugiada (*kan lu*): Pura saliva. Vedere *Ambrosia.*

Drago e Cicogna: Emblemi di longevità.

Drago e Tigre: Il drago rappresenta la vitalità negativa e la tigre la vitalità positiva. Il loro *coito* porta alla manifestazione dello spirito originario nella sua luce fulgida. Vedere inoltre *Vitalità positiva e negativa.*

Eiaculazione involontaria: *Wei hsien* o rischi notturni.

Elementi, I cinque: Metallo (*chin*), legno (*mu*), acqua (*shui*), fuoco (*huo*) e terra (*t'u*); l'unione dei cinque elementi produce l'elisir d'immortalità.

Elementi fondamentali, I tre: La forza generativa, la vitalità e lo spirito. Vedere anche i *Tre tesori.*

Elementi preziosi, I tre: La forza generativa, la vitalità e lo spirito.

Elisir aureo (*chin tan*): Circolo radiante che si manifesta nella cavità dello spirito, tra e dietro gli occhi. Rappresenta il Supremo

Digitized by Google

Assoluto (*t'ai chi*) e la coscienza originaria (*yuan cheuh*). Vedere *Elisir d'immortalità.*

Elisir d'immortalità: Detto anche *Elisir aureo*; è prodotto dall'unione della forza generativa, della vitalità e dello spirito.

Entrata nella cavità che è in una cavità: Entrata nel *tan t'ien* inferiore, entro il basso addome (la casa dell'acqua). Vedere *Tecnica dell'immagazzinaggio a freddo.*

Famiglie, Le tre (*san chia*): Il corpo, il cuore e il pensiero.

Feng fu: Vedere *Magazzino del vento.*

Feto immortale (*feto del Tao o Vero seme*): L'unione della luce bianca con la luce aurea produce il feto immortale, dal quale emergerà lo spirito per divenire immortale dopo che il praticante, vedendo neve che cade e fiori che danzano, *suscita il pensiero* di balzare nel grande vuoto. Questo pensiero aprirà la porta celeste alla sommità del capo, cosí che lo spirito potrà lasciare il corpo fisico per apparire in innumerevoli corpi di trasformazione nello spazio. Manifestazione incorporea dell'unione della vitalità e dello spirito. Non ha forma né figura ed è diverso dai feti ordinari che sono il risultato di rapporti sessuali.

Flauto senza fori (*suonato capovolto*): Il meccanismo della respirazione è chiuso (*ho*) affinché l'aria esterna inspirata raggiunga il basso addome per spingere verso l'alto la forza vitale nel canale di controllo fino al cervello, ed è aperto (*p'i*) per espellerla dal basso addome mentre la forza vitale, ora liberata dalla pressione, ritorna dal cervello al basso addome.

Fondamenta, Porre le (*chu chi*): Quando lo spirito vaga all'esterno, alla ricerca dei dati sensoriali, la vitalità si dissipa e la forza generativa si corrompe. È perciò necessario sublimare i tre elementi preziosi, cioè la forza generativa, il soffio vitale e lo spirito per restaurare la loro forza originaria, e si porranno le fondamenta quando questi tre elementi si uniranno portando alla formazione del seme immortale. Queste fondamenta innalzeranno il praticante dal piano mortale a quello immortale, acquieteranno il suo spirito entro dieci mesi, e gli consentiranno di rinunciare al sonno entro nove o dieci mesi, di fare a meno di cibi e bevande entro dieci mesi, di non sentire né freddo in inverno né caldo in estate e di conseguire quello spirito imperturbabile che porta alla serenità stabile.

Questo porre le fondamenta farà sí che la vita duri quanto il cielo e la terra, e porterà all'acquisizione dei poteri sovrannaturali posseduti da tutti gli Immortali.

Fornello (*lu*): Cavità in cui il fuoco interno viene acceso me-

Digitized by Google

diante la respirazione regolata per inserire la forza generativa nell'orbita microcosmica e trasmutarla in vitalità. Il fornello rimane nella cavità del *tan t'ien* inferiore durante l'intero processo alchemico.

Forza generativa (*ching*): Essenza della procreazione che produce il fluido generativo, il quale soddisfa il desiderio sessuale e genera la prole.

Forza generativa positiva (*yang ching*): La vera forza generativa. Vedere *Yang ching.*

Fuoco ardente nel tan t'ien inferiore: Mostra la pienezza della forza generativa e della vitalità da cui deriva.

Fuoco del cuore (*hsin huo*): O fuoco principale (*chun huo*), acceso da pensieri cattivi che devono essere evitati. Vedere *Chun huo.*

Fuoco, lento e rapido: Il fuoco rapido è prodotto dalla inspirazione e dall'espirazione per inserire la forza vitale nell'orbita al fine di purificarla; il fuoco lento è prodotto da un metodo meditativo che consiste nel chiudere entrambi gli occhi per sviluppare una mente che, per quanto vuota, non cessa di operare; che, per quanto radiante, non continua a permanere, e che non è né dimenticata né sostenuta. Il fuoco rapido muove e il fuoco lento calma, come dicono i maestri, ed entrambi trasformano le impurità del corpo in lacrime che vengono scaricate attraverso gli occhi.

Fuoco positivo, Le tre manifestazioni del: Quando la luce aurea appare per la prima volta, il praticante deve assicurarsi le quattro cose necessarie per l'addestramento avanzato, cioè utensili, denaro, compagni e un luogo adatto per la meditazione, al fine di mantenere l'unione delle luci della natura essenziale e della vita eterna. Con il passare del tempo, la luce aurea riapparirà all'improvviso molto piú fulgida; questa è la seconda manifestazione della luce positiva. Ora il praticante deve fermare il fuoco per raccogliere l'agente alchemico macrocosmico. Fermare il fuoco significa regolare la respirazione e far circolare l'aria vitale che deve essere sostituita dal cuore, dallo spirito e dal pensiero uniti, per salire lungo il canale di controllo e scendere per il canale della funzione. Quando questa luce aurea appare per la terza volta, il praticante deve immediatamente afferrare l'agente alchemico macrocosmico per il salto di livello finale, onde trasmutare la vitalità in spirito, balzando in tal modo al di sopra dello stato mondano fino allo stato divino. La quarta manifestazione della luce aurea rivelerà l'incapacità del praticante di fermare il fuoco, a causa dell'uso errato, in questo stadio, delle inspirazioni e delle espirazioni, perché l'agente macrocosmico seguirà il fuoco e defluirà via sotto forma di fluido generativo postnatale, annullando in tal modo tutti i progressi finora realizzati.

Fuoco positivo e negativo: Durante l'orbitazione microcosmica il

Digitized by Google

fuoco che sale per il canale di controllo fino al cervello è fuoco positivo (*yang huo*) e il fuoco che discende per il canale della funzione è fuoco negativo (*yin huo*).

Fuoco spirituale: Produce la luce aurea che sostituisce la luce bianca apparsa davanti al praticante quando il suo *tan t'ien* inferiore è ripieno dell'agente alchemico che rivela ai suoi occhi la bellezza del soffio vitale positivo.

Fuoco usato per la purificazione ha diciotto significati, Il:

a) *Quattro generi di fuoco accesi dalla respirazione per trasformare il fluido generativo derivato dalla digestione del cibo in forza generativa*:
1. Accendere il fuoco (riportare la forza generativa nel *tan t'ien* inferiore);
2. Guidare il fuoco (far girare la ruota della Legge per raccogliere l'agente alchemico);
3. Forzare il fuoco col fuoco (cioè, inspirare ed espirare per trasportare la forza generativa e quella vitale nel fornello, situato nel basso addome);
4. Fermare il fuoco (cioè interrompere la respirazione dopo che la luce aurea si è manifestata due volte, al fine di non corrompere l'agente alchemico raccolto).

b) *Sette generi di fuoco, derivati dallo spirito, per trasformare la forza generativa in vitalità*:
1. Gelare il fuoco (cioè gelare lo spirito e trasportarlo nel *tan t'ien* inferiore);
2. Trasferire il fuoco significa trasferire nell'orbita microcosmica il fuoco interno che poi passa attraverso le fasi sublimanti in D e J per raccogliere l'agente alchemico interno, affinché la vera vitalità s'innalzi al cervello, il quale cosí si svilupperà pienamente, facendo manifestare tra gli occhi una luce fulgida, chiamata Porta Misteriosa;
3. Abbassare il fuoco (far sí che il fuoco negativo si ritiri, in modo che lo *yang* positivo si sviluppi pienamente e sostituisca lo *yin* negativo);
4. Trasportare il fuoco (significa usare il « fuoco trasportante », fuoco rapido per allargare tutti i canali ostruiti per liberarli). Vedere *Fuoco rapido e lento;*
5. Calmare il fuoco (significa usare il « fuoco calmante », fuoco lento per aiutare i canali psichici dilatatisi a contrarsi, affinché il soffio che si è diffuso nel corpo possa ritornare alla sua posizione precedente sotto l'ombelico). Vedere *Fuoco rapido e lento;*

Digitized by Google

6. Il fuoco nella propria casa si ha quando il cuore (casa del fuoco) si agita e il pene si drizza nonostante l'assenza di pensieri; questo è il vero fuoco nella sua casa che drizza l'organo genitale e non è quello genuino che vibra nell'ora *tsu* (dalle 11 pomeridiane all'una di notte), quando il pene si drizza e quando deve venir raccolto l'agente alchemico;
7. Il fuoco del cuore è il fuoco della passione, eccitato da cattivi pensieri che destano il desiderio sessuale; questo è il « fuoco principale » (*chun huo*), o fuoco cattivo, che deve essere evitato.

c) *Sette generi di fuoco derivato dalla vitalità prenatale, che purifica la respirazione e contribuisce alla manifestazione dello spirito originario*:
1. Far circolare il fuoco (verso l'alto lungo il canale di controllo fino alla cavità originaria dello spirito e verso il basso lungo il canale della funzione fino al *tan t'ien* inferiore);
2. Raccogliere il fuoco significa raccogliere la forza generativa e quella vitale, oltre all'agente alchemico, per innalzare il soffio vitale sottostante nella duplice cultura della natura essenziale e della vita eterna;
3. Sollevare il fuoco (che è stato raccolto fino al cervello, prima di abbassarlo nel *tan t'ien* inferiore per rinvigorire il corpo che è stato indebolito dal defluire della forza generativa);
4. Il fuoco nella casa dell'acqua (*k'an*) rappresenta la vitalità in vibrazione che forma un mantice, da sotto al cuore a sotto l'ombelico, che è collegato alla porta genitale attraverso la porta mortale;
5. Fuoco negativo nel fornello o *tan t'ien* inferiore, che trasporta la vitalità nell'orbita microcosmica;
6. Fuoco immerso nell'acqua. Quando la forza generativa e quella vitale sono nel *tan t'ien* inferiore, sono fuoco nella casa dell'acqua, ma quando lo lasciano per defluire, assumono forma liquida;
7. Fuoco nel fornello. Quando lo spirito e la vitalità vibrano nel *tan t'ien* inferiore, questo è il fuoco nel fornello.

Gelare lo spirito: Processo alchemico che assicura la condizione di serenità in cui il praticante diviene inconscio, la sua respirazione quasi s'interrompe ed i suoi polsi sembrano cessare di battere, al fine di raccogliere la vera vitalità prenatale nella cavità originaria dello spirito al centro del cervello ed al fine di trasportarla poi nel *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico, dove trattenerla per realizzare la respirazione immortale. Vedere *Ruota della Legge*.

Digitized by Google

Ho e *p'i*: *Ho* è chiudere il meccanismo della respirazione mentre si respira, in modo che l'aria scenda ad esercitare una pressione sul basso addome, facendo sí che la forza generativa salga lungo il canale di controllo fino al cervello; e *p'i* è aprire il meccanismo della respirazione mentre si espira, in modo che l'aria esca dal corpo per allentare la pressione sul basso addome, facendo sí che la forza generativa scenda lungo il canale della funzione dal cervello al basso addome.

Ho che: Orbitazione microcosmica. Vedere *Ruote ad acqua.*

Hsiao yo: Vedere *Agente alchemico microcosmico esterno.*

Hsien t'ien e *Hou t'ien*: Vedere *Prenatale e postnatale.*

Hsien t'ien chen chung: Vedere *Vero seme prenatale.*

Hsin hai: Vedere *Oceano della natura essenziale.*

Hsin ken: L'organo della natura essenziale. Vedere *Cuore.*

Hsin ming shuang hsiu: Cultura sia della natura essenziale che della vita eterna.

Hsu shih: L'atrio del vuoto, o il cuore privo di sentimenti e di passioni.

Hsuan chu: La vera forza generativa. Vedere *Perla misteriosa.*

Hsuan Yang: La *Briglia misteriosa,* una cavità dietro la *Sorgente celeste* nel palato, attraverso la quale la vitalità scende nel canale della funzione durante l'orbitazione microcosmica.

Huang Ting: L'*Atrio giallo* o *tan t'ien* mediano nel plesso solare.

Huang Ya: Il *Bocciolo giallo,* la vera forza generativa.

I kuang: L'onnipervadente: nome dato al grande vuoto dai classici confuciani.

Immersione del fuoco nell'acqua: Concentrazione sul *tan t'ien* inferiore per dirigere l'elemento fuoco nel cuore, onde ardere l'elemento acqua nel basso addome, vuotando cosí il cuore dalla passione e impedendo che l'acqua nel basso addome defluisca via, allo scopo di raggiungere l'equilibrio stabile di acqua e fuoco. Vedere *Shui huo chi chi.*

Immortali: Vi sono Immortali legati alla terra (*shen hsien*) e Immortali celesti (*chin hsien*).

Jen mo: Vedere *Canale della funzione* e *Otto canali psichici, Gli.*

Digitized by Google

K'an: La casa dell'acqua nel basso addome. Vedere *K'an* e *li*.

K'an e *li*: Rispettivamente il basso addome e il cuore. Lo spirito in *li* (la casa del fuoco) è natura essenziale, e la vitalità in *k'an* (la casa dell'acqua) è vita eterna.

Kan lu: Vedere *Dolce rugiada*.

Kun huo: Fuoco negativo nel fornello, cioè nel *tan t'ien* inferiore.

Lao-Tze: Nato nel 604 a.C. Chiamato Li Erh ed anche Po Yang, era nato nel distretto K'u nello Stato Ch'u (oggi provincia di Hupeh). Per molto tempo fu censore sotto la dinastia Chou, ma vedendo che questa incominciava a declinare, lasciò il paese per ignota destinazione. Su richiesta del guardiano che vigilava il passo alla frontiera scrisse il *Tao Te Ching*. Secondo la leggenda allora corrente, era nato già vecchio: per questo fu chiamato Lao-Tze, cioè « Figlio Vecchio ».

Li: Il cuore o casa del fuoco (delle passioni). Vedere *K'an e li*.

Lieve brezza (*sun feng*): Ventilazione mediante l'inspirazione e l'espirazione. Vedere *Sun feng*.

Luce aurea: Rivela la pienezza della forza generativa, della vitalità e dello spirito luminosi.

Luce bianca e luce aurea (*Hui kuang* e *shan kuang*): Quando la forza generativa è stata purificata e pienamente sviluppata, ascende al cervello per unirsi alla natura essenziale, facendo sí che la *luce bianca* della vitalità si manifesti come luce lunare; e quando la vitalità è piena e discende nel *tan t'ien* inferiore per unirsi alla vita eterna, si manifesta la *luce aurea* del seme immortale. L'unione di queste due luci produce il feto immortale, che poi ritorna alla cavità originaria dello spirito nel cervello per l'azione decisiva finale.

Luna: L'occhio destro, che rappresenta lo *yin* negativo. Rappresenta anche il *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico.

Lung Kung: La cavità del drago, che è la cavità del *tan t'ien* inferiore. Vedere *Tan t'ien*.

Magazzino del vento (*feng fu*): Una cavità dell'elemento vento nella parte posteriore della testa.

Mangiare e dormire: Quando il seme immortale si matura, il praticante non ha bisogno di dormire e quando la vitalità prenatale è piena non ha bisogno di mangiare.

Mantice (*t'o yo*): Il meccanismo di ventilazione nel corpo, causato dall'inspirazione e dall'espirazione per accendere il fuoco psichi-

Digitized by Google

co nel basso addome, come un mantice usato per alimentare il fuoco.

Mare settentrionale: La cavità del *tan t'ien* inferiore. Vedere *Tan t'ien.*

Meditazione obliterante: O meditazione estinguente, cioè meditazione che cancella ogni traccia mondana.

Mercurio: Termine tecnico taoista che significa spirito.

Miao men: L'apertura di Brahma alla sommità della testa. Vedere *Porta celeste.*

Ming ch'iao: Vedere *Cavità della vita.*

Ming men: Vedere *Porta della vita.*

Mormorio del drago: Rivela la pienezza della vitalità nella forza generativa. Quando la vitalità riempie i minuscoli canali del sistema nervoso e di quello psichico, produce suoni indistinti.

Natura essenziale: La vera natura dell'uomo, che è immortale, e la cui realizzazione è il fine dell'alchimia taoista.

Negativo che abbraccia il positivo, Il: Vedere *Positivo che abbraccia il negativo e viceversa, Il.*

Nei chiao kou: Vedere *Coito interiore.*

Nettare aureo: Liquido prodotto dall'agente alchemico macrocosmico che è stato raccolto dal praticante. Quando la sua bocca è piena di nettare, questi deve deglutirlo di colpo, per trasportarlo nel canale della funzione fino al *tan t'ien* inferiore, per suggellarvi la vitalità. Se non riesce a raccogliere il nettare aureo, ottiene soltanto pura saliva.

Neve e fiori: Quando il feto immortale è pienamente sviluppato, il praticante vede neve e fiori che cadono disordinatamente dal cielo.

Nove soffi alterati, I: Causati dalla collera che solleva il soffio; dalla paura che lo abbassa; dalla gioia che lo rallenta; dall'angoscia che lo disperde; dal terrore che gli fa perdere il ritmo; dal pensiero che lo lega; dalla fatica che lo spreca; dal freddo che lo raccoglie e dal caldo che lo dissipa.

Occhi, Girare gli: Vi sono tre metodi di girare gli occhi, che hanno scopi diversi: *a*) sublimazione macrocosmica della *forza generativa* (Vedere Capitolo IV); *b*) purificazione microcosmica della *vitalità* (Vedere Capitolo VI); *c*) raccolta della vitalità basilare prenatale per rinvigorire lo *spirito* onde produrre l'agente alchemico macrocosmico che si sviluppa quando appare la luce della vitalità (Vedere Capitolo VII).

Digitized by Google

Oceano della natura essenziale (*hsin hai*): Chiamato anche *tsu ch'iao,* o cavità originaria dello spirito, tra e dietro gli occhi.

Oceano della vitalità: La cavità *tan t'ien* inferiore sotto l'ombelico. Vedere *Tan t'ien.*

Onnipervadente, L': Vedere *I kuan.*

Ora tsu: È l'inizio della metà positiva antimeridiana del giorno, tra le 11 pomeridiane e l'una di notte, quando il pene si drizza da sé nel sonno, nonostante l'assenza di pensieri e di sogni. È il momento adatto per raccogliere la forza generativa al fine di sublimarla, perché raccoglierla durante la metà negativa pomeridiana del giorno è inutile.

Orbita microcosmica (*Hsiao chou tien*): Incomincia alla base della spina dorsale, chiamata prima porta (*wei lu*), salendo nella colonna vertebrale fino alla seconda porta tra i reni (*chia chi*) e poi fino alla nuca, chiamata terza porta (*yu ch'en*), prima di raggiungere il cervello, per discendere lungo la faccia, il petto e l'addome onde ritornare al punto di partenza e completare cosí un intero circuito.

Orbita microcosmica, Le due fasi dell' (chin yang tui yin): Ascesa del fuoco positivo (*chin yang*) nel canale di controllo e discesa del fuoco negativo (*tui yin*) nel canale della funzione.

Orbita microcosmica, Le sei fasi dell' (liu hou): Salire nel canale di controllo dalla porta mortale A a D ed a G alla sommità della testa (vedere Fig. 2), sono la prima, la seconda e la terza posizione nell'ascesa; e scendere nel canale della funzione da G a J e ad A sono la prima, la seconda e la terza posizione nella discesa.

Organo genitale retrattile: Rivale la pienezza della vitalità prenatale nel corpo: è un ottimo segno durante l'addestramento dell'alchimia taoista.

Otto canali psichici, Gli (ch'i ching pa mo): Gli otto canali psichici principali sono:

1. Il canale di controllo (*tu mo*) sale dalla base del pene e passa attraverso il coccige, ascendendo luogo la spina dorsale fino al cervello;
2. Il canale della funzione (*jen mo*) sale dalla base del pene e ascende lungo il ventre, passa attraverso l'ombelico, la bocca dello stomaco, il petto e la gola, fino al cervello;
3. Il canale della cintura (*tai mo*) parte dai due lati dell'ombelico formando una cintura che cinge il ventre;
4. Il canale di spinta (*ch'ung mo*) sale dalla base del pene, ascende tra i canali *tu mo* e *jen mo* e finisce nel cuore;
5. I canali positivi delle braccia (*yang yu*) sui lati esterni di entrambe

Digitized by Google

le braccia, collegano entrambe le spalle con i centri delle palme, dopo essere passati attraverso il dito medio;
6. I canali negativi delle braccia (*yin yu*) sui lati interni di entrambe le braccia, collegano il centro delle palme con il petto;
7. I canali positivi delle gambe (*yuang chiao*) salgono dal centro delle piante dei piedi e girano lungo i lati esterni delle caviglie e delle gambe prima di raggiungere la base del pene, dove si collegano con altri canali;
8. I canali negativi delle gambe (*ying chiao*) salgono dal centro delle piante dei piedi e girano attorno ai lati interni delle caviglie e delle gambe prima di raggiungere la base del pene, dove si collegano con altri canali.

Pai hui: Vedere *Sorgente del sistema nervoso.*

Palazzo celeste (tzu fu): Altro nome dello *tsu ch'iao,* la cavità originaria dello spirito.

Perla misteriosa (Hsuan chu): La vera forza generativa. Vedere *Hsuan chu.*

Piombo: Termine tecnico taoista che significa vitalità o principio vitale.

Plesso solare: *Tan t'ien* mediano; chiamato anche *Chiang kung* e *Huang ting.*

Poli, I quattro: Cielo e terra prenatali e cuore e addome postnatali.

Ponte della gazza: Il ponte superiore della gazza (*shang ch'ueh ch'iao*) è il dotto nasale; il ponte mediano della gazza (*chung ch'ueh ch'iao*) è la lingua; e il ponte inferiore della gazza (*hsia ch'ueh ch'iao*) è l'ano.

Porta celeste (miao men): L'apertura di Brahma alla sommità della testa, attraverso la quale lo spirito positivo esce dal corpo.

Porta della vita (ming men): Il *tan t'ien* inferiore, che è sotto e dietro l'ombelico, e sotto e davanti ai reni; la distanza tra esso e la parte anteriore e posteriore dell'addome è in proporzione di sette a tre. È detta anche oceano o cavità della vitalità. Vedere *Cavità della vitalità* e *Oceano della vitalità.*

Porta misteriosa (Hsuan kuan): La luce fulgida che si manifesta quando lo spirito è pienamente sviluppato per il passaggio finale, cioè l'ingresso misterioso nell'immortalità.

Porta mortale (sheng szu ch'iao): La base del pene, attraverso la quale defluisce via il fluido generativo.

Positivo (yang) che abbraccia il negativo (yin) e viceversa, Il: Nella postura della meditazione, in cui la gamba sinistra viene te-

Digitized by Google

nuta all'esterno e vicina alla destra, si ha il positivo che abbraccia il negativo; e quando il pollice della mano sinistra tocca il medio della stessa mano e la mano destra è posta sotto di esso, a palma in su, con il pollice piegato sopra la palma sinistra, si ha il negativo che abbraccia il positivo. Ciò serve a formare un circuito di otto canali psichici, ed è anche il collegamento dei quattro arti al fine di chiudere le quattro porte, affinché ci si possa attenere al centro.

Principio maschile e principio femminile: Il principio maschile (*chien*) o positivo, e il principio femminile (*k'un*) o negativo.

Processo alchemico, Le quattro fasi del: Muovere (*hsin*), stare (*chu*), ripartire (*chi*) e fermare (*chih*). L'elemento fuoco nella forza generativa, nella vitalità e nello spirito *si muove* da A a D (per la pulizia), e poi a G, dove *resta* (sosta) per un poco, ed è chiamato fuoco positivo ascendente; e successivamente *riparte* da G e J (per la purificazione) e poi *si ferma* ad A (vedere Fig. 2) ed è chiamato fuoco negativo discendente.

Psichico, centro, cavità, ricettacolo, dimora, sede, casa, ecc.: Questi termini tecnici sono usati nei testi taoisti e il traduttore ha il dovere di non cambiarli. Quando la vitalità si sviluppa e pervade ogni parte del corpo, il praticante ha la sensazione che innumerevoli, minuscoli pesci nuotino nel suo corpo e nei suoi arti per entrare nei muscoli, nei nervi, nelle ossa e nel midollo, riempiendo ogni cavità, sacca, foro, incavatura, depressione, interstizio, ecc., che assumono allora varie forme e figure, come Chuang Tzu descrive gli effetti del « vento » il quale fa sí che i grandi alberi abbiano cavità ed aperture simili a nasi, bocche, orecchie, tazze, coppe, ecc. Soltanto coloro che sono riusciti a trasmutare la forza generativa in vitalità hanno questa esperienza insolita e comprendono ciò che intese dire Chuang Tzu, e comprendono anche perché gli antichi usarono, nei testi, piú di un termine.

Pulizia e purificazione (mu yu): Pulizia dell'ascesa positiva e purificazione della discesa negativa durante l'orbitazione microcosmica, perché il positivo è già puro e richiede solo pulizia, mentre il negativo è corrotto e deve esser purificato per venir trasmutato in positivo.

Punti cardinali dell'orbita microcosmica, I quattro: 1. Nord (*tzu*) alla base del pene; 2. Sud (*wu*), alla sommità della testa, e tra questi, 3. *Est* (*mao*) nella parte posteriore, e 4. Ovest (*yu*) nella parte anteriore del corpo.

Quattro cose necessarie per la pratica dell'alchimia (sulla mon-

Digitized by Google

tagna): Utensili, denaro, compagni ed un luogo adatto alla meditazione. Gli utensili sono: un oggetto rotondo simile a una focaccia, coperto di cotone, sul quale sedere per bloccare l'ano; e una molletta da bucato per chiudere le narici. Il denaro serve ad acquistare viveri per il praticante e per i suoi compagni durante l'addestramento. I compagni sono amici che praticano anch'essi l'alchimia; aiutano il praticante, e gli pizzicano la spina dorsale quando è necessario. Il luogo è una capanna o un tempio tranquillo, non troppo lontano da paesi e città.

Reingresso nel feto per un'ulteriore creatività: Il risultato dell'entrata in un feto è la nascita di un uomo nel mondo, e la sua susseguente pratica dell'alchimia taoista fa sí che egli rientri in un feto spirituale per divenire immortale.

Respirazione fetale: Respirazione di un feto nel grembo materno attraverso i due canali di controllo e della funzione dell'orbita microcosmica, che cessa di funzionare quando, alla nascita, viene reciso il cordone ombelicale e viene sostituita dalla respirazione attraverso le narici.

Respirazione immortale: Sale per il sentiero del tallone, dai talloni al cervello e discende per il sentiero del tronco, dal cervello alla porta mortale. È anche detta ruota della Legge autoruotante, cioè l'orbita macrocosmica attraverso la quale il soffio vitale sale e scende per restaurare la profonda respirazione fetale, spazzando via in tal modo tutte le condizioni postnatali, cosí che la vitalità prenatale possa trasmutarsi in una perla risplendente che illumina il cervello, dove un'ambrosia produce e nutre il seme immortale nel *tan t'ien* inferiore, in cui s'irradia, illuminando il cuore e annunciando la formazione di questo seme immortale, quando la respirazione sembra interrompersi ed i polsi sembrano cessare di battere, nella condizione di completa serenità. Vedere *Ruota della Legge autoruotante*.

Respirazione quadruplice: Una respirazione quadruplice piena consiste in inspirazioni ed espirazioni accompagnate da ascese e discese corrispondenti del fuoco interno nell'orbita microcosmica, che contribuiscono alla respirazione immortale.

Ritorno d'una miriade di cose a un tutto unico: Per sviluppare pienamente il feto immortale il praticante deve concentrarsi sullo spirito, dimenticando completamente il feto che è nel suo spirito. Ciò viene chiamato « ritorno d'una miriade di cose a un tutto unico ».

Ruggito della tigre: Il suono della vitalità pienamente sviluppata, che è attiva.

Digitized by Google

Ruota della Legge (fa lun): L'orbitazione microcosmica causata dall'inspirazione e dall'espirazione.

Ruota della Legge autoruotante: Respirazione immortale automatica causata dall'ascesa del soffio vitale postnatale dai talloni, su per il canale di controllo fino al cervello, e dalla sua discesa lungo il canale della funzione, dal cervello al tronco o porta mortale; se è continuata per qualche tempo farà vibrare la vera vitalità prenatale nel *tan t'ien* inferiore, facendo sí che questa ascenda per il canale di controllo e discenda per il canale della funzione. Queste ascese e discese del soffio postnatale, seguite da quelle della vera vitalità prenatale, daranno la respirazione immortale automatica, chiamata ruota della Legge autoruotante. Vedere *Respirazione immortale.*

Ruote ad acqua (ho che): L'orbitazione microcosmica.

Sei poteri trascendentali: Consentono di realizzare: 1. l'arresto di ogni defluire della forza generativa e di quella vitale; 2. la vista divina; 3. l'udito divino; 4. la conoscenza delle vite passate; 5. la comprensione delle altre menti; 6. lo specchio divino.

Seme, Il vero: Vedere *Feto immortale.*

Seme immortale: La cristallizzazione della forza generativa positiva, la cui pienezza si manifesta nella luce bianca della vitalità, mentre la pienezza del seme immortale si manifesta nella luce aurea che rivela la vitalità negativa entro la forza generativa. La luce degli occhi diretta verso il basso è positiva, e quando la luce positiva e quella negativa s'incontrano, scaturirà una luce preziosa (*pao kuang*). Vedere *Feto immortale.*

Sentiero del tallone e sentiero del tronco: Il sentiero del tallone (*tung chung*) va dai talloni al cervello e il sentiero del tronco (*tung ti*) va dal cervello al tronco, cioè alla porta mortale. Vedere *ruota della Legge autoruotante.*

Serenità: La serenità minore (*hsiao ting ching*) dura un sol giorno in cui l'opacità e la confusione rendono inconscio il praticante, come un uomo morente che è senza respiro; la serenità media (*chung ting ching*) dura tre giorni consecutivi; e la serenità maggiore (*ta ting ching*) dura sette giorni consecutivi.

Serenità, I quattro stadi della: Assenza di pensieri (*nien chu*), assenza di respiro (*hsi chu*), assenza del polso (*mo chu*) ed estinzione dell'esistenza mondana (*mieh chin*).

Sette passioni che danneggiano la vitalità, Le: Intensa gioia che danneggia il cuore; intensa collera, il fegato; angoscia, i polmoni; pau-

Digitized by Google

ra, la vescica del fiele; l'amore, lo spirito; l'odio, la disposizione; e l'intenso desiderio, lo stomaco.

Sheng szu ch'iao: La porta mortale alla base del pene, dalla quale si scarica il fluido generativo.

Shou i: Aggrapparsi all'uno, cioè al grande vuoto.

Shui huo chi chi: Fuoco ed acqua in equilibrio. Quando il fuoco è immerso nell'acqua cessa di ascendere, facendo sí che il cuore si vuoti, e quando l'acqua è arsa dal fuoco diviene vapore e cessa di fluire verso il basso. Questo è l'equilibrio stabile dell'acqua e del fuoco, che a suo tempo produrrà la vera vitalità. Vedere *Immersione del fuoco nell'acqua.*

Simboli, I quattro (szu hsiang): Cielo e terra prenatali e cuore ed addome postnatali raccolti nel plesso solare per produrre l'agente alchemico macrocosmico.

Soffi vitali, I cinque: Derivano dalla vitalità nella cavità *tan t'ien* inferiore, da cui si diffondono nelle cinque viscere: ai polmoni il soffio vitale dell'elemento metallo; al cuore il soffio vitale dell'elemento fuoco; al fegato il soffio vitale dell'elemento legno; allo stomaco il soffio vitale dell'elemento terra; al basso addome il soffio vitale dell'elemento acqua. La loro unione in un'unica vitalità fa sì che si manifesti la luce aurea.

Soffio vitale: Soffio della vita che fa funzionare cuore, stomaco, fegato, polmoni e basso addome, e senza il quale il corpo perisce. Quando la luce bianca e la luce aurea si uniscono, la concentrazione di questi cinque soffi vitali nella testa produce l'agente alchemico macrocosmico che deve essere raccolto per il salto di livello finale, facendo sí che il praticante balzi al di sopra dello stato mondano fino a quello santo, e lasci cosí lo stato della serenità per apparire nel macrocosmo in innumerevoli corpi di trasformazione.

Sole: L'occhio sinistro, che rappresenta lo *yang* positivo: rappresenta anche il cuore.

Sole e Luna: I due occhi.

Sole e Luna, L'unione di: Quando le pupille dei due occhi sono accostate l'una all'altra, in uno strabuzzamento, per un'intensa concentrazione, affinché il cuore (fuoco) e il basso addome (acqua) siano collegati per produrre la vitalità prenatale.

Sorgente celeste (t'ien chih hsueh): Cavità nel palato, dalla quale fluisce la vitalità per disperdersi. Perciò la lingua viene sollevata per otturarla, facendo cosí un ponte dal quale la vitalità discende attraverso la cavità *hsuan ying* (la briglia misteriosa) sul canale della funzione, fino al centro *tan t'ien* inferiore.

Sorgente del sistema nervoso: O *Pai hui,* alla lettera «il punto dove *cento si incontrano* », alla sommità della testa.

Digitized by Google

Spirito (shen): Il divino nell'uomo, o la sua natura immortale, che deriva dalla purificazione della vitalità. Lo spirito conduce alla realizzazione della natura essenziale e la vitalità alla vita eterna, che è il fine dell'alchimia taoista.

Spirito immateriale (ch'ung ling): Un canale minore che collega il lato destro della cavità originaria dello spirito con la valle celeste (*tien ku*) sopra di essa e con la fonte gorgogliante (*yung chuan*) al centro del piede destro, dopo essere passato nel petto attraverso il cuore.

Spirito positivo e spirito negativo: Lo spirito negativo (*yin shen*), visibile al praticante quando chiude gli occhi, è creato dai primi cinque dei sei poteri trascendentali, ed è il soffio spirituale negativo che può vedere gli altri ma è per loro invisibile, non può parlare loro e non può afferrare oggetti, e perciò a lungo andare è mortale. Lo spirito positivo (*yang shen*) è creato dai cinque generi d'occhio e dai sei poteri trascendentali, è visibile agli altri, parla loro, può afferrare oggetti ed ha gli stessi connotati del corpo del praticante. Prende forma quando si raccoglie in un luogo, o diviene pura vitalità quando si disperde per riempire il grande vuoto che sarà il suo corpo illimitato. Vedere *Sei poteri trascendentali, I.*

I cinque generi d'occhio sono: l'occhio celeste che vede tutte le cose nei trentatré cieli; l'occhio terreno che vede i diciotto inferni; l'occhio spirituale, od occhio della vitalità, che vede gli eventi passati e futuri del mondo; l'occhio umano che vede gli avvenimenti prima della nascita e della morte; e l'occhio spettrale che vede attraverso le montagne, la terra e i metalli.

Succhiare: Trarre nutrimento dal corpo.

Succhiare (hsi), premere (shih), pizzicare (ts'o) e chiudere (p'i), Metodo del: Per accogliere l'agente alchemico macrocosmico e per aiutare la sua ascesa nel canale di controllo, *chiudendo* l'ano con un disco di legno, *premendo* la lingua contro il palato e un dito sulla porta mortale, *succhiando* (aspirando) un respiro attraverso il naso e *pizzicando* la spina dorsale sopra al coccige per riscaldare e sciogliere il midollo alla base della spina dorsale stessa.

Sun feng: Lieve brezza o ventilazione data dall'inspirazione e dall'espirazione.

Supremo Assoluto (tai chi): Il circolo di *tai chi,* dove la vera vitalità positiva e la natura essenziale si uniscono per emettere la luce della vitalità, che è la luce della vera natura, nel caldaio prezioso nel cervello, e quella della vera vita nel fornello, nel basso addome. Vedere *Elisir aureo.*

Suscitare il pensiero di balzare nel grande vuoto: Aprire la porta

Digitized by Google

celeste sulla sommità del capo per balzare nel grande vuoto, altrimenti il praticante non riuscirà ad emergere dal feto immortale.

Szu ko yin yang: I quattro *yin-yang*.

Tai chi: Vedere *Supremo Assoluto* ed *Elisir aureo*.

Tai mo: Il canale della cintura. Vedere *Otto canali psichici, Gli*.

Tan t'ien: Alla lettera « campo dell'elisir » (o della droga), cioè centro psichico dove viene prodotto l'elisir o agente alchemico. Nel corpo vi sono tre *tan t'ien*: 1. il *tan t'ien* inferiore, circa tre centimetri e mezzo sotto l'ombelico, dove è ritenuta la forza generativa affinché non scivoli in basso e non defluisca via, al fine di purificarla; 2. il *tan t'ien* mediano, o plesso solare, dove la forza generativa viene trasmutata in vitalità; 3. il *tan t'ien* superiore, o cavità originaria dello spirito, tra e dietro gli occhi, dove la vitalità viene trasmutata in spirito. Il *tan t'ien* inferiore è chiamato anche cavità od oceano della vitalità, *lung kung* o cavità del drago, e mare settentrionale.

Tao: Vitalità prenatale dello spirito; l'unione della natura essenziale e della vita eterna: lo spirito è la natura essenziale e la vitalità è la vita eterna.

Ta ting: Serenità assoluta.

Tecnica dell'immagazzinaggio a freddo: Consiste nel trasportare la luce dello spirito positivo, che si manifesta nel cervello, fino al basso addome per mezzo dell'intensa concentrazione sulla vitalità, fino a quando vibra. Il praticante deve allora immaginare che la vitalità salga e scenda nel canale di spinta, tra il cuore e il basso addome, fino a quando, all'improvviso, scivola nel *tan t'ien* inferiore: viene chiamata *reingresso nella cavità dentro a una cavità* ed è l'effettivo *reingresso nel feto per l'ulteriore creatività*.

Terra: Il basso addome.

Tesori, I tre (san pao): O tre elementi basilari (*san yuan*). Sono: la forza generativa, la vitalità e lo spirito. Detti anche i tre elementi preziosi e i tre elementi basilari.

T'ien hsien: Un Immortale celeste.

Tigre: Vedere *Drago e tigre*.

T'o yo: Vedere *Mantice*.

Trainare i tre veicoli su per la collina: Tecnica che aiuta l'agente alchemico macrocosmico ad ascendere, dapprima lentamente attraverso il coccige, la prima porta alla base della spina dorsale, come una capra che traina lentamente un carretto su per la collina; poi a spingersi attraverso la seconda porta tra i reni, come un cervo che

Digitized by Google

traina rapidamente un carro su per la collina; e infine a farlo passare a forza attraverso l'occipite o terza porta nella parte posteriore della testa, come un bue che traina un carro su per la collina.

Triplice ascesa continua (san ch'ien fa): La forza generativa, la vitalità e lo spirito uniti in una chiara luce lunare che ascende dal *tan t'ien* inferiore a quello mediano e poi a quello superiore prima che il praticante veda davanti a sé neve che cade e fiori che danzano.

Ts'ai ch'u: Raccogliere la forza generativa per la sublimazione.

Tu mo: Il canale di controllo. Vedere *Canale di controllo* e *Otto canali psichici, Gli.*

Tung chung e *tung li*: Vedere *Sentiero del tallone e sentiero del tronco.*

Tzu fu: Palazzo celeste, altro nome del *tsu ch'iao,* la cavità originaria dello spirito. Vedere *Palazzo celeste.*

Unità celeste (ch'ien i): Nome dato al grande vuoto dal *Libro dei Mutamenti* (*I Ching*).

Vegliare un cadavere: Quando lo spirito non riesce ad uscire dal feto dopo che il praticante ha visto neve che cade e fiori che danzano, ciò viene chiamato *vegliare un cadavere.* La causa è costituita dal fatto che il praticante si allieta nello stato di serenità, dimenticando in tal modo di lasciare il feto.

Vera natura: Vitalità prenatale nel suo ricettacolo (*ch'i pao*) alla sommità del midollo allungato.

Vero seme prenatale (hsien t'ien chen chung): Unione dello spirito e della vitalità in un'unica gemma.

Vibrazione udibile nella parte posteriore della testa: Rivela la forza del fuoco nella forza generativa, nella vitalità e nello spirito. Differisce dal tipo di fuoco sbagliato che provoca ronzii nell'orecchio.

Vita eterna: Vita eterna di un uomo immortale: è il fine dell'alchimia taoista.

Vitalità (ch'i): Principio vitale, derivato dalla purificazione della forza generativa; rappresenta la vita eterna.

Vitalità della natura e della vita: La vitalità della natura è negativa e la vitalità della vita è positiva; la loro unione produce il vero seme dell'immortalità, che diverrà il feto immortale. La luce

Digitized by Google

della vitalità della natura è simile alla luce lunare e quella della vitalità della vita è aurea.

Vitalità dello Spirito: Dopo che spirito e vitalità sono ritornati nel *tan t'ien* sotto l'ombelico, la loro unione, chiamata vitalità dello spirito, produce la luce spirituale che scaturisce dal *tan t'ien* mediano o plesso solare.

Vitalità positiva e negativa: La vitalità positiva è vitalità maschile che s'innalza, e la vitalità negativa è la vitalità femminile che discende. Sono simboleggiate rispettivamente dalla tigre e dal drago. Vedere *Drago e tigre.*

Vitalità prenatale, Unica vera: È la vera vitalità esistente nella cavità originaria dello spirito tra e dietro gli occhi, rivelata dal circolo di luce che Confucio chiamò « perfezione della virtú » (*jen*); il *Libro dei Mutamenti* (*I Ching*) la chiama « l'Assoluto » (*wu chi*), il Buddha « perfetta conoscenza » (*yuan ming*) e i taoisti « elisir dell'immortalità » o « luce spirituale ».

Vuoto: Il vuoto che è relativo e vacuo non irradia, mentre il vuoto che è assoluto e non è vacuo è luce spirituale che è vitalità dello spirito, la quale scaturisce dal *tan t'ien* mediano, nel plesso solare.

Wu chi: Il Non Assoluto.

Yang: Positivo, maschile, attivo, progresso.

Yang ch'iao: Vedere *Otto canali psichici, Gli.*

Yang ching: Vera forza generativa. Vedere *Forza generativa positiva.*

Yang kuan: La porta genitale, l'apertura all'estremità del pene.

Yang yu: Vedere *Otto canali psichici, Gli.*

Yin: Negativo, femminile, passivo, regresso.

Yin-yang, I quattro: Il cielo e la terra prenatali e il cuore e l'addome postnatali sono detti « i quattro *yin-yang* » (*Szu ko yin yang*), cioè i quattro principî positivi e negativi.

Yin ch'iao: Vedere *Otto canali psichici, Gli.*

Yuan chueh: Coscienza originaria. Vedere *Elisir aureo.*

Yin yu: Vedere *Otto canali psichici, Gli.*

Digitized by Google

Lü-Tzü

Il Mistero del Fiore d'Oro

a cura di JULIUS EVOLA

Il « Trattato sul Mistero del Fiore d'Oro del Grande Uno » è quasi l'unico testo completo che si conosca, riguardante le pratiche iniziatiche cinesi e in particolare il taoismo operativo. Su esso, il noto sinologo Richard Wilhelm è stato il primo a richiamare l'attenzione, dopo essere riuscito a procurarsi una copia del libro, in precedenza riservato ad organizzazioni segrete.

Gli insegnamenti contenuti in questo trattato erano stati per lungo tempo trasmessi per via orale; essi sono attribuiti al maestro Lü-Tzü, vissuto tra l'VIII e il IX d.C., ed hanno per oggetto procedimenti di una « alchimia interiore » spirituale, la quale, con particolari tecniche di meditazione e di direzione delle correnti sottili dell'organismo, mira alla trasmutazione e all'integrazione dell'essere umano, alla dischiusura della coscienza sulla trascendenza e sull'Originario, dischiusura simboleggiata dal « Fiore d'Oro ».

Gli insegnamenti si rifanno non solo al taoismo, ma anche alla forma « Zen » (in cinese: *Ch'an*) del buddhismo.

Si tratta di un documento unico nel suo genere, anche se dal contenuto « ermetico » e misterioso per la sua stessa natura.

Tradotto in diverse lingue, questo Trattato è ormai considerato come un classico della letteratura esoterica, ma non è privo d'interesse anche da un punto di vista non specialistico.

Lao-Tze

Il libro del principio e della sua azione

(TAO-TE-CHING)

Nuova presentazione commentata con uno studio sul Taoismo

a cura di JULIUS EVOLA

Il Tao-tê-ching di Lao-tze è uno dei principali testi tradizionali dell'Estremo Oriente. Esso contiene una particolare riformulazione dell'antica dottrina del Tao — il Principio, la Via — in termini sia di metafisica, sia di presentazone di un ideale umano superiore (l'« Uomo Reale »). La natura ideografica della lingua cinese fa sì che ogni termine sia suscettibile di diverse interpretazioni, soprattutto in funzione del contesto nel quale è articolato. Ciò è vero ancor piú per il testo di Lao-tze, dato il carattere ellittico e spesso « ermetico » delle sue massime. Così, nelle scuole taoiste il grado di maturità di un discepolo veniva misurato in base ai significati sempre più profondi che egli aveva saputo cogliere studiando il testo e meditando. Nel presentarlo al pubblico italiano in una nuova edizione, Julius Evola si è tenuto al livello interpretativo piú alto, utilizzando anche, nel commento, citazioni delle opere dei principali Padri del taoismo (Lieh-tze e Chuang-tze) per un inquadramento piú completo, mentre nello studio introduttivo ha indicato lo spirito e gli aspetti essenziali del taoismo in genere, ed anche i suoi interessanti sviluppi iniziatici e operativi.

Digitized by Google

Arthur Avalon

Il potere del serpente

Da quando in Occidente si è diffuso l'interesse per lo Yoga e per analoghe pratiche indù, si è ripetutamente parlato della « misteriosa *Kundalinî* », ma quasi sempre finendo in divagazioni e in fantasie per la mancanza di conoscenze di prima mano.

La *Kundalinî,* chiamata simbolicamente anche « Il Potere del Serpente » per via di una delle sue raffigurazioni, è la forza creatrice fondamentale dell'universo, così come è presente nel corpo umano, ma in esso trovandosi abitualmente allo stato latente e non essendo priva di relazioni con l'energia sessuale.

Nella *Kundalinî* e nel risveglio di essa per mezzo di tecniche precise, una delle varietà dello Yoga, forse la più interessante fra tutte, vede l'organo essenziale per tutte le sue realizzazioni, le quali non hanno un carattere semplicemente contemplativo e ascetico ma mirano al risveglio delle forze segrete del corpo, di quei « centri » invisibili e sovrasensibili nei quali si può conoscere e dominare tutta la gerarchia dei poteri dell'universo, fino al limite, costituito dall'identificazione attiva dello yoghi col Principio Primo.

La presente opera tratta dunque del Potere del Serpente, dal punto di vista sia dottrinale che sperimentale; contiene inoltre la prima traduzione dal sanscrito di due importanti testi. La trattazione investe però necessariamente tutto un insieme di insegnamenti tradizionali indù, specie quelli riguardanti l'anatomia e la fisiologia occulta dell'organismo umano, tanto da fornire al lettore una visione completa e seria di tutto questo dominio di sapienza.

Arthur Avalon è lo pseudonimo usato da sir John Woodroffe per tutti quei suoi libri che non sono soltanto sue opere personali ma che si sono avvalsi dell'aiuto, della collaborazione e delle informazioni di Maestri ed eruditi indù.

Al Woodroffe si deve anche l'edizione di una serie di testi tantrici, oltre a vari altri lavori su analoghi soggetti. La presente opera ha avuto parecchie edizioni inglesi ed è stata tradotta in diverse lingue. In essa il lettore troverà materiale sicuramente autentico, esposto in uno stile semplice ed oggettivo, con ampi riferimenti ai testi ed anche a fonti difficilmente accessibili. Essa costituisce un contributo essenziale nel campo delle scienze spirituali e dello Yoga.

Edizioni Mediterranee - Roma - Via Flaminia, 158

Digitized by Google

Julius Evola

Metafisica del Sesso

Nuova edizione riveduta e illustrata

Quest'opera di J. Evola ha già una notorietà europea per via di una sua traduzione tedesca e di due edizioni francesi. Essa è unica nel suo genere per considerare il sesso e l'esperienza del sesso secondo aspetti e dimensioni diversi da quelli a cui si sono arrestate le correnti ricerche psicologiche, sessuologiche e anche psicanalitiche. Come l'A. dice esplicitamente, dato che l'epoca attuale è caratterizzata da una specie di ossessione del sesso e della donna e dato anche che la psicanalisi si è sforzata di mettere in risalto il sesso come una potenza elementare oscura e sub-personale, il suo proposito è stato di scoprire una realtà di essa non meno profonda, ma di natura superiore, trascendente.

Il termine « metafisica » nel libro è usato infatti in un doppio senso. Anzitutto, in quello di una ricerca del significato ultimo che hanno l'*eros* e l'esperienza sessuale, significato che porta oltre tutto quel che è fisiologia, istinto di riproduzione, semplice carnalità o pallida sentimentalità. In secondo luogo, una ricerca volta a scoprire non solamente nelle forme più intense della vita erotica, ma anche nell'amore comune, baleni di una « trascendenza », rimozioni momentanee dei limiti della coscienza ordinaria dell'uomo e della donna e perfino aperture sul sovrasensibile.

Tale ricerca ha per controparte la documentazione di ciò che molteplici civiltà antiche o non-europee hanno riconosciuto in fatto di sacralizzazione del sesso, di un uso di esso per fini estatici, magici, iniziatici o evocatori. Al lettore viene offerto un vastissimo panorama che va dai riti segreti e orgiastici tantrici e dal dionisismo alla demonologia e alle esperienze del Sabba e dei « Fedeli d'Amore » medievali, dalla prostituzione sacra e dai Misteri della Donna a pratiche cabbalistiche, arabe, estremo-orientali, ecc. L'accennata metafisica del sesso permette, d'altra parte, di cogliere ciò che agisce anche nel profondo di fenomeni come il pudore, la gelosia, il sadomasochismo, la nudità femminile e il complesso amore-morte.

Inoltre, il libro contiene una ricerca comparata nel campo della mitologia la quale dà il modo di descrivere gli « archetipi » maschili e femminili e, partendo da essi, i tipi fondamentali di uomo e di donna (dèi e dee, uomini e donne »), di abbozzare una psicologia dell'« uomo assoluto » e della « donna assoluta » e di individuare le varietà e le condizionalità del magnetismo sessuale.

A parte l'arditezza delle idee e la spregiudicatezza con cui sono trattati gli argomenti più scabrosi, il materiale selezionato è tale da non trovare riscontro in altra opera esistente.

Edizioni Mediterranee - Roma - Via Flaminia, 158

Digitized by Google

Mircea Eliade

Mefistofele e l'Androgine

Mircea Eliade è uno dei piú quotati scrittori contemporanei di scienza e storia delle religioni. I suoi libri, tradotti in diverse lingue e assai citati, sono caratterizzati dall'introdurre nella ricerca anche punti di vista spirituali e, in parte, tradizionali, che di solito esulano dagli studi accademici bidimensionali dedicati a questa materia. Nel presente libro questo aspetto ha un particolare rilievo. Oltre ai problemi riguardanti il metodo e la comprensione dei simboli, trattati nel capitolo finale, ha un interesse particolare il mito dell'androgine, reperibile in tradizioni molteplici, mito il quale conduce anche a quello, metafisico, della « totalità », ossia all'idea di un supremo Principio in cui tutte le antitesi si compongono: la divinità luminosa e quella oscura, Dio e diavolo (Mefistofele), ecc. Un altro saggio, che utilizza anch'esso un vasto materiale comparativo, è dedicato alle esperienze della « luce mistica ». Un terzo saggio riguarda le forme in cui il mito delle origini si proietta messianicamente nel futuro, coi temi di un annientamento del mondo e del tempo e di un ritorno dell'età primordiale o di un ritorno ciclico: sono temi messi in luce anche nelle forme distorte presenti in credenze di selvaggi che si sono continuate fino ai nostri giorni. Non viene tralasciato il complesso che si rifà alle cosiddette « corde magiche » che, di nuovo, partendo da forme di superstizione, è innalzato fino a quello di concezioni spirituali.

Il libro, che è di facile lettura, e che non richiede nel lettore una qualche cultura specializzata, ha un valore indiscutibile per quel che riguarda un ampliamento di orizzonti spirituali e l'esplorazione di terre quasi ignote del patrimonio tradizionale e folkloristico.

Edizioni Mediterranee - Roma - Via Flaminia, 158

Digitized by Google

Digitized by Google

LU K'UAN YU

LO YOGA DEL TAO
Alchimia e Immortalità

05760

Questo libro sarà accolto con interesse ed entusiasmo dai lettori particolarmente appassionati all'argomento in esso trattato, poiché fino ad oggi, in realtà, pochissimo era giunto in Occidente sull'Alchimia cinese, il cui fine è l'immortalità, come viene insegnato nello Yoga taoista.

Il volume contiene per la prima volta un corso completo e accessibile di Yoga taoista, con le istruzioni degli antichi maestri e patriarchi illuminati, cosicché ciascun lettore sarà in grado di mettere in pratica tali insegnamenti dall'inizio alla fine.

Questo antico metodo, che consiste nel fermare il flusso dell'energia generatrice propria di ogni uomo, in maniera tale che, invece di essere dispersa, venga trattenuta nel corpo per una purificazione e per una trasmutazione nella vitalità positiva, dà nuova vita allo spirito originale che esisteva prima che il mondo venisse in essere.

Secondo gli insegnamenti, non vi è bisogno per l'adepto di attendere la morte per raggiungere l'immortalità, dal momento che può ottenerla fino da ora, nella vita attuale, e godere di illimitata felicità nel grande vuoto in cui si verrà a trovare, fuggendo dalla miseria della vita. Anche se mancasse di raggiungere quest'ultimo risultato, egli potrà comunque godere di una lunga vita, libera da malattie.

In quest'epoca di materialismo, che minaccia di avvolgere l'intero mondo, quest'opera appare come un faro luminoso nell'oceano della miseria e della sofferenza. Gli insegnamenti in esso contenuti sono stati tramandati per oltre quarantasette secoli fino ad oggi, ed appaiono piú che mai attuali e necessari.

Design

ISBN 88-272-0315-X

L. 25.000

9 788827 203156

Digitized by Google