





Università  
Ca' Foscari  
Venezia

Corso di Laurea Magistrale in Lingue e civiltà dell'Asia e  
dell'Africa Mediterranea

ordinamento LM20

Tesi di Laurea

**Neidan**

**Sviluppo storico, visione del corpo umano e pratiche  
meditative delle arti dell'immortalità cinesi**

**Relatrice**

Prof.ssa Tiziana Lippiello

**Laureando**

Gabriele  
Paccagnani  
Matricola  
864224

**Anno Accademico**

**2017/2018**

## **Abstract**

This paper explores the chronological development and the meditation techniques linked to internal alchemy (*neidan*, *jindan*). The paper is divided in three parts: the first part depicts the main strands of influence and the major scriptures in the historical development that flourished into the range of imagery and practices named *neidan*. The second part focuses on the spiritual techniques employed by the practitioners to attain transcendence and the conception of the body which underlays those. The third part is an account of the actual teachings of a contemporary daoist master belonging to the 27th generation of the Longmen tradition. The thesis maintains the fundamental importance of contemplative meditation on the way towards the attainment of *dao*.

Keywords: inner alchemy, immortality, meditation, daoism

# INDICE

## Introduzione p.7

### PARTE I -Sviluppo del pensiero *neidan* p.12

- **1 La coltivazione del sé e il culto dell'immortalità p.14**
  - 1.1 La cosmologia correlativa p.18*
- **2 Alchimia esterna e alchimia interna p.21**
  - 2.1 Prime visualizzazioni p.22*
  - 2.2 Shangqing p.25*
  - 2.3 Zhouyi cantongqi p.29*
  - 2.4 La dinastia Tang p.31*
- **3 L'istituzione religiosa e la tradizione meridionale p.34**
  - 3.1 Zhonglü p.35*
  - 3.2 Tradizione settentrionale p.37*
  - 3.3 Tradizione meridionale p.38*
- **4 Sviluppi successivi p.43**
  - 4.1 Riti del tuono p.43*
  - 4.2 Pratiche duali di epoca Ming p.44*
- **5 Buddismo e Daoismo p.46**
- **6 Opere principali p.52**

### PARTE II -La visione del corpo e la pratica *neidan* p.65

- **7 La visione del corpo p.69**
  - 7.1 Yin Yang p.69*
  - 7.2 Le Cinque fasi p.72*
  - 7.3 Gli Otto Trigrammi p.75*
  - 7.4 I Tre Tesori p.77*
  - 7.5 Xing e Ming, e xin p.84*
  - 7.6 I tre dantian p.87*
- **8 La pratica *neidan*: *zhuji* 'costruire le fondamenta' p.91**
  - 8.1 Orientamento cosmologico p.94*
  - 8.2 Visualizzazioni p.98*
  - 8.3 Meditazione contemplativa p.102*

● **9 La pratica *neidan*: *xianshu* ‘arti dell’immortalità’ p.105**

*9.1 Raffinare il jing in qi p.106*

*9.2 Raffinare il qi in shen p.107*

*9.3 Raffinare lo shen e tornare al dao p.111*

**PARTE III**

● **10 Precetti di alchimia interna di un maestro daoista contemporaneo p.117**

**Conclusioni p. 131**

**Appendice p. 134**

**Glossario p.137**

**Bibliografia p.152**



## Introduzione

L'alchimia interna è una pratica daoista e la sua storia è sincretica. Il daoismo è antisociale e sovversivo per natura, popolare o eletto, mai conforme né conservatore. La società civile rappresenta l'ordine della mente razionale che classifica e nomina cercando di arginare il flusso incontrastato del *pánta rhêi*. L'ideale daoista è invece accettarlo, se possibile sentirsi parte della logica del divenire, e (per pochi eletti) padroneggiarla. Per questo il daoismo popolare è sincretico e non potrebbe non esserlo, per questo il daoismo filosofico mal si addice alle forme culturali rigide di patriarcato sedentari, per questo il daoismo mistico considera possibile evolversi in asceti numinosi. Da centinaia di anni l'estremo oriente si manifesta alle illusioni eurocentriche e coloniali degli occidentali (ancora troppo diffuse) con la sua cultura antica, profonda e pur sì diversa. Il daoismo sin dagli albori ha proposto l'ideale dell'adattamento quieto più che l'azione virulenta. Le pratiche mediche suggeriscono l'equilibrio e la riduzione piuttosto che metodi invasivi di controllo e sezione; il corpo, non la mente, ha ruolo centrale. I cicli temporali di mutamento non sono condanna e espiazione ma manifestazione di un ordine cosmico a cui adattarsi con semplicità per vivere bene, in quanto gli esseri umani ne sono monadi speculari. Il fascino di una filosofia-spiritualità esotica presenta allora due insidie maggiori: l'idealizzazione e la traduzione. Discernere lo sviluppo dei concetti fondamentali e dosare l'importanza delle correnti di pensiero che hanno portato alle pratiche contemporanee è necessario. Basarsi su definizioni in madrelingua dei capisaldi filosofici evitando filtri culturali (meno che mai cristiano-platonici) è opportuno. Nel recente passato l'orientalismo accademico ha forgiato alcuni volumi nei riguardi della cultura cinese e del daoismo che sono stati preziosissimi per la scrittura di questa tesi. Citiamo qui *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang* (2005), *Encyclopedia of Taoism* (2008), *La Cina* (2013), *Early Chinese Religion* (2009), *The Daoist Handbook* (2000). Per quanto riguarda l'alchimia interna in particolare sono stati fondamentali gli studi di Pregadio di cui citiamo "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", "Elixirs and Alchemy", "Inner Alchemy (*Neidan*)", la sua traduzione dell'opera di Wang Mu sull'alchimia interna (*Foundations of Internal Alchemy*, 2011), ma anche *Internal Alchemy* (2009) a cura di Livia Kohn. Le descrizioni dei principi fisiologici e speculativi si basa su *Zhouyi yizhu* (Traduzione annotata dei mutamenti di Zhou, 2016), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese, 2018). Sui rapporti tra Buddhismo e daoismo l'opera di Zürcher è di

capitale importanza (Buddhism in China. Collected papers of Erik Zürcher, 2013).

Questo studio è un'analisi tecnico-filosofica delle concezioni cinesi sulle possibilità di raggiungere l'immortalità tramite pratiche meditative, in un confronto tra i punti salienti evidenziati dall'orientalismo accademico occidentale e gli insegnamenti pragmatici di un maestro daoista contemporaneo di un tempio a Wudangshan. L'elaborato non si focalizza particolarmente sugli aspetti linguistici, né sulla diacronia semantica dei termini; il linguaggio dell'alchimia interna è complesso e esoterico, ogni elemento e ogni fase è stato denominato nei secoli con così tanti sinonimi che uno studio a riguardo richiederebbe almeno un lavoro a parte, per essere ottimisti. L'opera di Wang Mu nel contesto è molto appropriata e districa la matassa di espressioni correlate in fasi abbastanza livellate. I testi daoisti sono sempre abbastanza oscuri sui procedimenti pratici poiché la trasmissione delle tecniche alchemiche era orale e selettiva; per questo gli studi occidentali si concentrano principalmente sulla compilazione bibliografica degli autori maggiori e sulla relativa speculazione filosofica. Il maestro daoista Li (*shifu*) tuttavia afferma che non c'è nulla di segreto, il problema non è la comprensione del metodo, ma la pratica assidua.

### *Il daoismo*

La parola daoismo, e il suo originale cinese *daojiao* 道教, racchiudono una varietà di nozioni e credenze filosofico-religiose molto eterodosse tra loro. Categorizzazioni e dossografie taoiste si sono intervallate durante il secolo scorso e hanno certamente aiutato a comprendere una sfaccettatura del pensiero cinese diversa dall'ideologia dominante. Il daoismo tuttavia va accettato nella totalità delle sue correnti di pensiero poiché tende per definizione a armonizzare le varie scuole in modo sincretico al fine di superare le contraddizioni e sopravvivere alle vicissitudini del mondo. La filosofia e le pratiche taoiste si caratterizzano per la difficoltà con cui si lasciano imbrigliare in definizioni precise. Il *dao* 道 si modella all'esperienza individuale e la priorità data al corpo umano piuttosto che al sistema socio culturale risulta dalla predominanza del mondo interiore sul mondo esteriore e dal rifiuto di ricercare l'assoluto nella mente. Il daoismo è sempre radicato nel concreto e nel fisico; è allo stesso tempo universale e comune.

Cercando di fornire una visione integrale della religione, si possono distinguere tre fasi maggiori. Un daoismo classico fino all'epoca Han 漢 (206a.e.v.-220), periodo in cui, con la diffusione dei culti dell'immortalità, la cosmologia naturalista e i movimenti messianici



avvenne la prima cesura. Il daoismo successivo si può suddividere in daoismo tradizionale e daoismo nuovo. Il daoismo tradizionale attraversò un periodo incipiente in cui le diverse scuole di pensiero iniziarono a integrarsi prima della dinastia Tang 唐 (618-907), e un periodo organizzato successivamente a essa. Il daoismo nuovo si dipana dalla formalizzazione avvenuta durante la dinastia Song 宋 (960-1279) a oggi. Indipendentemente dal periodo lo studio del daoismo si può inoltre dividere in base alle diverse modalità di analisi: filosofica, storico-letteraria, rituale, tecnica. Quest'ultima è lo studio di attività come alchimia, pratiche di longevità, divinazione, sia nelle forme moderne che tradizionali.

In alcune tombe del secondo secolo e.v. si trovano esempi di raffinati oggetti bronzei legati alle credenze taoiste dell'epoca. Incensieri intarsiati d'oro dalla forma di una montagna in miniatura decorati con alberi, animali selvatici e curiose figure dalle teste allungate, gli immortali taoisti.



Il bruciaprofumi Boshanlu è un magistrale reperto bronzeo di epoca Han che fu rinvenuto nella stanza adiacente alla camera sepolcrale di Liu Sheng. S.Rastelli lo descrive così:

L'oggetto è costituito da un calice intarsiato e un elaborato coperchio conico che assume la forma di una montagna, con picchi in rilievo popolati da animali fantastici e esseri immortali. Gli elementi ageminati in oro, fluidi e dinamici come esige lo stile del tempo, rendono l'oggetto ancor più elegante e prezioso, mentre i fori nascosti fra le vette scoscese, permettendo la fuoriuscita dei fumi generati dalla bruciatura degli aromi contenuti nella coppa, garantivano un effetto visivo spettacolare: le montagne e le loro creature venivano immerse in nebbia o nuvole che, muovendosi, animavano misteriosamente l'ambiente selvaggio. [...] Secondo un'altra interpretazione, gli animali sullo stelo sono draghi che sostengono le mitiche isole Penglai, situate nei mari orientali e abitate da immortali custodi dell'elisir di lunga vita.<sup>1</sup>

Il carattere per descrivere gli immortali, *xian* 仙, compare per la prima volta nello *Shijing* (Classico delle odi) con una grafia diversa e il significato di “saltellare”, alludendo all'ebbrezza della festa, sovente caratteristica associata agli stati di *trance* sciamanici. Il significato che acquisì successivamente, e la più comune grafia 仙, rappresenta un uomo e una montagna, comunicando un'accezione spostata più verso il romitaggio e l'ascesi.<sup>2</sup> Nel corso del primo millennio a.e.v. avvenne probabilmente un processo di rielaborazione di miti e rituali dello sciamanesimo popolare in culti misterici e teologia, di cui il daoismo e gli immortali sono il frutto.<sup>3</sup> Successivamente, durante l'età imperiale il daoismo riuscì in alcuni frangenti a godere della protezione imperiale, ma rimase per secoli e secoli fuori dal favore istituzionale e divenne la base per l'organizzazione liturgica delle campagne. I capi locali, gli anziani che guidavano i villaggi e a volte anche i capi delle minoranze etniche trovarono la consacrazione e la legittimazione al potere nelle iniziazioni e nei culti taoisti, fuori dall'amministrazione imperiale e a volte in aperta opposizione a esso. Il daoismo contemporaneo, dopo decenni di guida comunista è nuovamente marginalizzato. Ma il daoismo odierno mantiene ancora molti elementi del daoismo premoderno, inclusa la coltivazione del sé, la vita monastica per ambo i sessi e una ricca panoplia di liturgie

1 Rastelli Sabrina (2013), "Lusso e immortalità: l'arte Han" in Lippiello T. e Scarpari M. (a cura di), *La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han*, Einaudi, Torino, p.494.

2 Cfr. Lippiello Tiziana (2013), “Pensiero e religione in epoca Zhou”, in Lippiello T. e Scarpari M. (a cura di), *La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han*, Einaudi, Torino, p.630. Riguardo lo sciamanesimo asiatico si rimana a Eliade Mircea (2005, nona edizione), *Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi*, Edizioni Mediterranee, Roma.

3 Cfr. Schipper Kristofer. 1993. “The Taoist Body”, University of California Press, Berkeley, p. 6.

tradizionali. Nei templi e nei monasteri i chierici continuano a mantenere un profilo relativamente basso ma a volte insegnano tradizioni rituali e meditazioni daoiste, anche agli stranieri. In seguito alla recente espansione economica e alle trasformazioni sociali consecutive, la novella classe borghese nelle metropoli cinesi sta ora cercando di addomesticare elementi daoisti all'interno di riformulazioni intellettuali e mode macrobiotiche. Il daoismo è anche questo, è anche i classici antichi, è la liturgia sacerdotale e la tradizione dei ricercatori dell'immortalità.

## PARTE I

### Sviluppo storico del pensiero *neidan*

Il culto dell'immortalità ha preceduto la formazione di tutto ciò che si può riconoscere come daoista, ha risuonato nella cultura cinese attraverso tutta la sua storia e si è espanso oltre la religione, nella teoria medica, nelle arti marziali e nella narrativa. Queste idee furono indubbiamente affinate, discusse e trattate nel modo più esplicito e più sovente nel contesto religioso. Divenire immortale, raggiungere la trascendenza e la grande comprensione del *dao* e unirsi a esso è sempre stato l'obiettivo dell'adepto daoista. Le idee riguardanti la trascendenza cambiarono mentre la storia scivolava e l'immortalità è stata inseguita in molti modi diversi: attraverso terapie a base di droghe, restrizioni dietetiche, pratiche respiratorie, meditazioni, talismani e esercizi ginnici. L'immortalità è stata conseguita sulla cima delle montagne, nei villaggi e nella capitale da contadini, mendicanti, mercanti, ufficiali e imperatrici. La trascendenza è giunta per destino o come ricompensa per buone azioni o per perspicacia ma anche per colpi di fortuna, tutti documentati in un corpus agiografico particolarmente esteso.

L'alchimia interna è il culmine di una storia millenaria che riguarda pratiche daoiste fisiche, meditative e alchemiche votate alla coltivazione e alla trasformazione della persona che le intraprenda. Una gamma di dottrine esoteriche che gli adepti usano per trascendere i limiti dell'esistenza umana. L'alchimia interna è la trasformazione delle energie corporali in pura essenza cosmica, è un metodo meditativo di realizzazione fondato sul ritorno all'ordine originario, è allenamento psicologico e speculazione intellettuale. Le sue origini sono oscure ma nel suo sviluppo si possono identificare varie correnti scaturite da fonti diverse. Tali fonti sono i classici daoisti e lo *Yijing* 易经 (Classico dei Mutamenti), le pratiche *yangsheng* 养生 'nutrire la vita', la cosmologia correlativa di epoca Han, la teoria medica, la soteriologia buddhista e la morale confuciana. Nel tempo elementi dottrinali dai filoni diversi si fusero insieme, la varietà di pratiche etiche, fisiologiche e meditative fu rielaborata e la speculazione intellettuale metafisica si approfondì. Per la fine del dodicesimo secolo le fonti originarie erano intessute in una tradizione codificata.

L'alchimia interna fu istituzionalizzata durante la dinastia Tang, e divenne il sistema dominante della pratica spirituale daoista dalla dinastia Song, eppure si basa su una vivida

tradizione di coltivazione interiore antecedente il periodo imperiale. Cercando di tracciarne le origini con precisione vediamo che gli autori delle fonti più antiche attribuiscono le loro opere a rivelazioni avute da entità divine immortali senza fornire dettagli aggiuntivi e ciò rende difficile inquadrare la nascita dell'alchimia interna in un momento storico determinato. Possiamo tuttavia constatare che l'alchimia interna si sviluppò attraverso tre fasi principali: una fase embrionale, con riferimenti isolati a nozioni e idee che diverranno centrali nelle tradizioni successive; una prima forma di alchimia interna, corrispondente essenzialmente all'epoca Tang, quando la teoria cosmologica dell'alchimia esterna e le pratiche meditative interagirono in combinazioni diverse e con enfasi variabili; lo stadio maturo e normalizzato, successivo all'epoca Tang, caratterizzato da testi canonizzati, linguaggio codificato, pratiche elaborate e lignaggi spirituali.<sup>4</sup>

Per comprendere questo sviluppo storico è importante domandarsi quali rapporti esistevano tra l'alchimia esterna e l'alchimia interna e quando e come avvenne il passaggio dalle mere tecniche igieniche alla possibilità di ottenere l'immortalità attraverso il ' *dao* dell'alchimia interna' *neidandao* 内丹道.<sup>5</sup> Per quanto riguarda il primo punto, F. Pregadio osserva che il processo che ha segnato il declino dell'alchimia operativa spianando la strada per la crescita del *neidan* è caratterizzato dalla progressiva transizione dalla speculazione teologica (e demonologica) alla cosmologia astratta, culminata nel settimo secolo.<sup>6</sup> Per quanto riguarda il secondo punto, nonostante testi del periodo Zhou Orientali 東周 (770-255 a.e.v.) esprimessero già l'idea che la vita umana possa essere prolungata oltre i limiti normali, secondo Zhang Guangbao la più antica fonte di discussione per la filosofia della alchimia interna è il *Taipingjing* 太平经 (Canone della somma pace).<sup>7</sup> Il testo costituisce la transizione dalle tecniche di longevità alla possibilità di realizzare il *dao*. L'opera è legata alla tradizione dei *Tianshi* 天师 'Maestri celesti'<sup>8</sup> e risale probabilmente al secondo secolo.

4 Cfr. Skar Lowell, Pregadio Fabrizio, (2000), "Inner Alchemy (*Neidan*)" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp. 465-472.

5 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages" in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, p.54.

6 Cfr. Pregadio Fabrizio (2000), "Elixirs and Alchemy" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.165.

7 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", *cit.*, p.55.

8 Primo movimento religioso taoista formale, basato nell'odierno Sichuan e fondato secondo la tradizione da Zhang Daoling dopo un'epifania avvenuta nell'anno 142. Una delle prime citazioni del termine *Tianshi* risale effettivamente al *Taipingjing*. Argomento approfondito nel capitolo: *1.3 Alchimia esterna e alchimia interna*.

## 1 La coltivazione del sé e il culto dell'immortalità

Se vi fu una fase preistorica delle pratiche di ricerca dell'immortalità risalente alla Cina arcaica o al periodo delle primavere e autunni, non è dato sapere. Ciò che sappiamo a riguardo è incompleto, frutto di congetture basate sui rari riferimenti spuri e incompleti nei dialoghi e nelle esposizioni filosofiche della letteratura del periodo degli Stati combattenti (453-221 a.e.v.). Alcune speculazioni filosofiche su Zou Yan 邹衍 (350-270 a.e.c)<sup>9</sup> lo indicano precursore delle pratiche *neidan* ma non esistono fonti documentate sulla sua connessione con alchimia interna né esterna, né testi o elisir che gli si possano ascrivere.<sup>10</sup> Allargando il campo di ricerca tuttavia emerge che durante il periodo Zhou Orientali compaiono i primi termini sostanziali: *changsheng* 长生 'lunga vita', *wusi* 无死 o *busi* 不死 'senza morte'. Tali espressioni si riferivano a una condizione corporea conseguita da coloro che, aderendo alle opportune prescrizioni e seguendo i metodi a loro tramandati oralmente o rivelati, anelavano alla longevità.<sup>11</sup> A tale speranza subentrò in breve l'ambizione di vivere per sempre e durante il periodo degli Stati combattenti si riscontra l'espressione *chengxian* 成仙 'diventare immortale.'<sup>12</sup> Il termine *xian* 仙 non si riferiva in modo specifico a una vita illimitata nel tempo, quanto a una condizione trascendente. È una trasformazione del corpo, un cambio di stato paranormale, un'ascensione divina. Va notato che la distinzione tra longevità e immortalità è basilare nella discussione e lo rimase nei secoli. Dinastia dopo dinastia la longevità è descritta a volte come imperativa premessa sulla via verso l'immortalità, a volte le due sono presentate come opzioni diverse, altrove la seconda è etichettata come un'illogica cialtroneria.

Le prime vere descrizioni di immortali nella letteratura cinese appaiono nel primo e nel secondo capitolo del *Zhuangzi* 庄子 (ca. terzo secolo a.e.v.), capitoli considerati autentici e collegati alla figura del filosofo Zhuang Zhou 庄周 (369-286 a.e.v.). L'opera incastonò nell'immaginario cinese le figure degli immortali, esseri con un corpo purificato che si nutrono di una dieta specifica priva di cereali, si dissetano di rugiada e hanno poteri taumaturgici, l'abilità di volare e possono vagare con semplicità fino ai confini del mondo. Indicazioni posteriori sulla pratica delle arti mistiche, e in particolare le istruzioni sulla

9 Presunto fondatore della Scuola di pensiero naturalista. Tutti le sue opere sono andate perdute e la fonte più antica a riguardo è lo Shiji di Sima Qian, posteriore di circa due secoli.

10 Cfr. Pregadio (2000), "Elixirs and Alchemy", *cit.*, p.166

11 Lippiello Tiziana (2013), "Pensiero e religione in epoca Zhou", in Lippiello T. e Scarpari M. (a cura di), *La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han*, Einaudi, Torino, p. 629.

12 Engelhardt Ute (2000), "Longevity Techniques and Chinese Medicine" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*. Koninklijke Brill NV, Leiden, p.74.

produzione degli elisir alchemici spesso invitano gli adepti ad abbandonare i rapporti profani per ritirarsi in uno stato di astinenza rituale e ricercare la purezza spirituale. Sulle mura tombali, sugli specchi e su altri reperti funerari, o nei manoscritti ritrovati durante gli scavi archeologici gli immortali sono dipinti come creature ben poco umane, con i lobi delle orecchie allungati e con copricapi particolari, impugnano cespi di erbe esotiche, sono alati o piumati, visitano corti celesti, volano in su le nubi e cavalcano fiere mitologiche. Nel tempo si sedimentò l'idea che gli immortali (e gli adepti religiosi che cercavano di trasformarsi in tali esseri eccelsi) fossero asociali, eremiti su picchi montani inaccessibili o provenienti in tutto e per tutto da dimensioni arcane. Le raffigurazioni degli stati di immortalità e le ingiunzioni agli aspiranti presenti nei manuali successivi sostengono l'importanza dell'isolamento e della purezza per il successo delle discipline alchemiche. Isabelle Robinet afferma che preferiscono vivere lontani dalla società, isolati dal mondo, nascosti sulle montagne e spesso nelle caverne, ma li descrive anche come guaritori abili a assortire droghe e maestri di esercizi ginnici e respiratori.<sup>13</sup> Va notato che mentre la letteratura successiva li denomina *xianren* 仙人 'esseri umani trascendenti' o *shenxian* 神仙 'trascendenti numinosi', nel *Zhuangzi* la parola usata è *shenren* 神人 'esseri umani numinosi' o *zhiren* 至人 'esseri umani giunti alla perfezione'. Benjamin Penny sostiene che probabilmente il *Zhuangzi* fu scritto quando idee su tali esseri superiori avevano già preso piede ma prima che la relativa terminologia fosse assodata.<sup>14</sup> Infatti nell'opera non sono presenti discussioni sulla possibilità di raggiungere la trascendenza e i riferimenti potrebbero essere considerati semplici aneddoti volti a proporre un *modus vivendi* alternativo a altre attitudini più secolari.

Altri testi scavati in tombe risalenti al periodo degli stati combattenti presentano nozioni di fisiologia, teorie filosofiche e igieniche, si concentrano su pratiche mediche e tecniche di longevità. I testi descrivono esercizi fisici, includono consigli per la vita quotidiana e per regolare il sonno con l'obiettivo di allungare la vita e rinvigorire il corpo (e la mente). Queste fonti includono il manoscritto di esercizi medici *Yinshu* 引书 (Stretching Book), il *Daoyintu* 导引图 (Illustrazioni di Daoyin), *Wushier bingfang* 五十二病法 (Cinquantadue Ricette Mediche), lo *Shiwen* 十问 (Dieci quesiti) e rappresentano i più antichi testi di letteratura medica in Cina.<sup>15</sup> I manoscritti citano pratiche *yangsheng* e indicano che la tradizione medica dell'igiene macrobiotica godeva di vasta popolarità tra le élite del tardo

13 Robinet Isabelle (1997), *Taoism: growth of a religion*, Phyllis Brooks, Stanford, p.49.

14 Penny Benjamin (2000), "Immortality and Transcendence" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.110-118.

15 Cfr. Engelhardt (2000), "Longevity Techniques and Chinese Medicine", *cit.*, pp. 75-81

periodo degli stati combattenti.<sup>16</sup> L'antica tradizione *yangsheng* comprendeva tecniche per assorbire e guidare il *qi* 气,<sup>17</sup> esercizi respiratori, igiene sessuale, ginnastica terapeutica, massaggi, dietetica e droghe. Le pratiche ricercavano un modo di migliorare le energie corporali mantenendo funzioni fisiologiche armoniose, prevenendo le malattie e rinvigorendo le forze vitali, ma non parlavano apertamente di immortalità. Nelle fonti coeve esistenti (*Daodejing*, *Guanzi*, *Zhuangzi* e manoscritti di teoria medica) le pratiche suggerite riguardano semplicemente il benessere e la longevità, non contengono una visione unitaria tra le meditazioni e la realizzazione del *dao* intesa come ascensione a dimensioni superiori. Il capitolo *Neiye* 内业 (quarto secolo a.e.v.) del *Guanzi* 管子 è una raccolta di versi sulla natura del *dao* e sui metodi di coltivazione interiore che collega le pratiche fisiologiche alla meditazione: accumulo, visualizzazione e guida del *qi* attraverso il corpo conducono a longevità, salute e vigore, ma portano anche una mente stabile, ben ordinata e eccellente. La disciplina di attenzione sul respiro presente nel *Neiye* descrive in modo generico come convogliare e raffinare il *qi* attraverso il controllo fisico, le restrizioni dietetiche, uno stile di vita moderato, la reclusione e la meditazione.<sup>18</sup> I punti in comune tra il capitolo *Neiye* del *Guanzi* e il *Zhuangzi* sono ingenti e la presenza di frasi simili se non identiche evidenzia che al tempo vi era una gamma di tecniche e obiettivi comuni. In questo contesto il *Daodejing* 道德经, data la natura allusiva e occulta del testo, fornisce dettagli aggiuntivi solamente in merito all'idea della riduzione degli stimoli esterni nel contesto meditativo. Il *Daodejing* incoraggia i suoi seguaci a abbandonare l'apprendimento per divenire come fanciulli e lasciar la mente vuota nell'ignoranza, poiché solo nella sospensione del pensiero il saggio può coltivare e perfezionare il suo *qi*. Livia Kohn afferma che tale elogio dell'austerità richiama le purificazioni che venivano intraprese nei circoli confuciani in preparazione per rituali ancestrali.<sup>19</sup> Kristofer Schipper d'altro canto afferma che le radici della filosofia di Laozi sono da ricercare nella religione del corpo e che taluni passi rimandano chiaramente a procedimenti d'iniziazione esoterica.<sup>20</sup>

La relazione tra le filosofie igieniche macrobiotiche e le idee espresse nei classici

16 Cfr. Penny (2000), "Immortality and Transcendence", *cit.*, pp.110-118

17 *Atmos, pneumas*, soffio vitale, energia. Gli studi odierni tendono a considerare il vocabolo *qi* intraducibile. L'etimologia deriva dal vapore atmosferico. Per estensione semantica assunse il significato di energia necessaria al sostentamento e principio vitale in genere. Argomento approfondito in questo testo al capitolo 7.4 *I tre tesori*. Cfr. Andreini (2011), "Categorie dello spirito nella Cina pre buddista", in M. Pagano, *Lo Spirito. Percorsi nella filosofia e nelle culture*. Mimesis, Milano, Udine, pp.71-107.

18 Cfr. Kohn, Livia (2010), *Sitting in Oblivion: The Heart of Daoist Meditation*, Three Pines Press, Dunedin, p.30.

19 Cfr. Kohn (2010), *Sitting in Oblivion: The Heart of Daoist Meditation*, *cit.*, p.29

20 Schipper Kristofer (1993), *The Taoist Body*, University of California Press, Berkeley, p. 175.



daoisti e le pratiche di longevità e il contesto religioso manca ancora di connessioni chiare ma propone una visione più vasta e integrata della tradizioni contemplative e meditative del periodo precedente all'epoca Han e costituisce la chiave per comprendere lo sviluppo delle successive pratiche di immortalità e trascendenza. Per i daoisti il corpo è il ricettacolo del *dao* e mantenere le funzioni fisiologiche in completa armonia è il primo passo di una ricerca religiosa verso l'immortalità. Il culto dell'immortalità si originò spontaneamente dall'anelito per la longevità. L'uomo che raggiunge un grado elevato di raffinamento della propria attività interiore può divenire una divinità. Chi consegue la perfezione interiore, ritornando a uno stato di autenticità è in grado di entrare in comunicazione con il cosmo. Il punto culminante della condensazione dell'energia vitale conferisce all'individuo forza corporea e spirituale, salute, sagacia, padronanza dei propri sentimenti ma anche della realtà esterna. Il processo di coltivazione è ricerca di salute fisica, potere politico, perfezione morale, è mutamento dell'energia vitale in potere secolare e spirituale.<sup>21</sup> La coltivazione fisica per raffinare il *qi* e conseguire la longevità, la coltivazione spirituale per entrare in comunione con il cosmo e gli spiriti, le istruzioni di meditazione, i principi etici e terapeutici, rispondono ai quesiti universali di ogni esperienza umana: morte, sofferenza, brame, necessità di sicurezza fisica e pace mentale, e quali siano le basi di una condotta virtuosa.<sup>22</sup> Nel contesto del tempo di regni flagellati da guerre, in un'atmosfera di minacce e pericoli la necessità di salvarsi dalle catastrofi naturali e dalle brutalità era la preoccupazione primaria. Eppure osserviamo i maestri delle scuole di pensiero presupporre *ex aequo* una fede profonda nella libertà morale dell'uomo e nella possibilità di perfezionarsi.<sup>23</sup> La coltivazione del sé consisteva in pratiche di iniziazione individuali e volontarie che ricercavano il miglioramento della salute fisica, l'acuirsi delle percezioni sensoriali, la padronanza delle attività mentali e l'efficacia delle azioni al fine di perseguire il successo morale, l'illuminazione, la prosperità, la longevità e l'immortalità. Gli esercizi spesso prendevano la forma di disciplina delle emozioni, delle passioni e dei desideri, con attenzione etica alle parole e alle azioni dell'individuo. I maestri caldeggiavano la riflessione e la meditazione per una presa di coscienza universale che distruggesse le faziosità individuali, le preoccupazioni trascurabili e l'attaccamento all'ego. I testi sulla

21 Cfr. Lippiello (2013), "Pensiero e religione in epoca Zhou", cit., p. 628.

22 Cfr. Csikszentmihalyi Marian (2009), "Ethics and Self-Cultivation Practice in early China", in Lagerwey J., Kalinowski M. (a cura di), *Early Chinese Religion. Part One: Shang through Han (1250 BC-220 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.520.

23 Cfr. Graziani Romain (2009), "The Subject and the Sovereign: Exploring the Self in early Chinese Self-Cultivation", in Lagerwey J., Kalinowski M. (a cura di), *Early Chinese Religion. Part One: Shang through Han (1250 BC-220 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.462.

coltivazione del sé si concentravano sui poteri della mente umana e sulle capacità di agire sulla propria individualità per conseguire un processo di trasformazione radicale. Tutti perseguivano l'obiettivo di una profonda trasformazione nella persona che le avesse adottate, attraverso l'incremento della potenza interna.

Il primo vero riferimento all'alchimia in Cina ad oggi appare legato ai *fangshi* 方士 'esperti di ricette mediche', maestri specialisti in arti occulte e cosmologiche, dottori, divinatori e maghi. Nonostante solo alcuni di loro fossero specializzati nell'assortire elisir di droghe le tradizioni successive accreditano a loro la trasmissione di ricette e testi alchemici. La credenza che sostanze vegetali e pratiche dietetiche potessero rendere il corpo imperituro è attestata in testi e corredi funerari del quarto secolo a.e.v e i *fangshi* popolarono le corti dei governanti a partire dallo stesso periodo, soprattutto negli antichi stati di Yan e Qi.<sup>24</sup> Il culto dell'immortalità raggiunse il suo apice nel periodo iniziale della dinastia Han (secondo secolo a.e.v.). Qinshi Huangdi 秦始皇帝, unificatore del primo impero cinese, si circondò di maestri *fangshi* provenienti da un varietà di tradizioni eterodosse per tentare di oltrepassare i limiti biologici umani, ottenere un corpo sottile e ascendere al cielo. Morì comunque. Nell'anno 133 a.e.c. Li Shaojun 李少君, il primo maestro *fangshi* di cui si hanno dati certi, propose all'imperatore Wudi 武帝 delle tecniche per tramutare la polvere di cinabro in oro che lo avrebbero liberato dall'afflizione di una vita mortale, ma anche Wudi morì comunque.<sup>25</sup> Alcuni *fangshi* compaiono in testi successivi come immortali taoisti *ex post facto* ma la storia ufficiale li critica aspramente descrivendoli ciarlatani o truffaldini che approfittarono degli imperatori con promesse irrealizzabili.<sup>26</sup> L'epoca Han rappresenta tuttavia l'auge dei maestri *fangshi* e le pratiche di ricerca dell'immortalità furono ulteriormente sviluppate. I primi sviluppi di 'alchimia esterna' (*waidan* 外丹) risalgono a quel periodo, in parallelo alle credenze riguardo le 'droghe dell'immortalità' (*xianyao* 仙药) e le leggende su come le si potesse trovare su isole o montagne remote.

### 1.1 La cosmologia correlativa

L'apporto dei *fangshi* non contribuì solo alla ricerca del corpo immortale basata sulla combinazione di droghe, elisir di cinabro e la sintesi chimica dell'oro, ma anche allo sviluppo di complessi regimi di coltivazione del sé e concetti cosmologici che divennero

24 Cfr. Lippiello (2013), "Pensiero e religione in epoca Zhou", cit., pp.630-631.

25 Cfr. Pregadio (2000), "Elixirs and Alchemy", cit., p.166.

26 Cfr. Harper Donald (2013), "Scienza e mondo naturale", in Lippiello T. e Scarpari M. (a cura di), *La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han*, Einaudi, Torino, p.647

strumentali alle correnti daoiste successive. Durante la dinastia Han Occidentale 西漢 (202a.e.v.-9e.v.) fu elaborata una teoria che concepiva il mondo naturale, l'uomo e il trascorrere del tempo come il risultato di una correlazione analogica e dinamica in fasi alterne di crescita e declino, nascita e morte. È il concetto della 'risonanza' (*ganying* 感應), basata sulla filosofia *yin-yang* 阴阳 e delle cinque fasi (*wuxing* 五行).

Zou Yan (c. 305-240 a.C.) è considerato il fondatore della dottrina *yin-yang*, ma la sua opera è andata perduta e non resta che un breve resoconto della sua biografia nello *Shiji* 史记 (Resoconti storici, 94 a.e.v.). Riferimenti alla teoria sono comunque presenti in varie opere della classicità cinese e una delle prime formulazioni risale allo *Zuozhuan* 左传.<sup>27</sup> La teoria è descritta da T. Lippiello come segue:

La dottrina *yin-yang*, che ha informato il pensiero cinese sino all'epoca attuale, concepisce la realtà come il risultato dell'interazione di due forze apparentemente opposte e contrarie, ma in verità complementari, inserite l'una nell'altra e rappresentate da fenomeni naturali come l'alternanza del giorno (*yang*) e della notte (*yin*), del caldo (*yang*) e del freddo (*yin*), dell'estate (*yang*) e dell'inverno (*yin*), del principio maschile (*yang*) e del principio femminile (*yin*). I due termini cinesi sono usati per indicare ogni sorta di relazione dialettica fra due cose, risultante dalla natura mutevole del tutto e di ogni singola entità. [...] L'interagire di *yin* e *yang* esprime l'idea del continuo mutamento ciclico e dell'inarrestabile ritorno a un punto di inizio che coincide anche con la fine di un ciclo.<sup>28</sup>

Seppure i termini in sé siano più antichi, è solo dopo il primo secolo che si affermò un generale consenso basato su una concezione integrata relativa a *qi*, *yin-yang* e cinque agenti. Il primo secolo (e.v.) è il *terminus post quem* per il loro consolidamento all'interno di una concezione ampiamente condivisa della natura e dei suoi processi.<sup>29</sup> L'associazione tra lo *Yijing* e la teoria cosmologica basata su *yin-yang* era già avvenuta durante il terzo secolo a.e.v nel commentario *Xici* 习辞 e fornì la piena legittimazione al sistema teorico correlativo per espandersi all'investigazione di tutti i fenomeni naturali. Jing Fang 京房 (78-37 a.e.v.), letterato di corte, scrisse un commentario allo *Yijing* chiamato *Zaiyi mengshi jing fang* 灾异蒙师京房 (Calamità e anomalie secondo il maestro Meng e Jing Fang) che fu estensivamente citato dagli autori successivi. Per Jing Fang e altri esperti di epoca Han la divinazione secondo lo *Yijing* rappresentava l'interpretazione di un complesso sistema in cui le azioni umane e i fenomeni naturali erano correlati e in cui la morale assumeva ruolo primario.<sup>30</sup> Il nesso tra *yin-yang*, Cinque Fasi e la pratica divinatória fu talmente forte

27 Cfr. Lippiello (2013), "Pensiero e religione in epoca Zhou", cit., p.577.

28 Cfr. Lippiello (2013), "Pensiero e religione in epoca Zhou", cit., pp.577-579. Argomento approfondito in questo testo al capitolo 7.1 Yin e yang.

29 Cfr. Harper (2013), "Scienza e mondo naturale", cit., p.634.

30 Cfr. Harper (2013), "Scienza e mondo naturale", cit., p.649.

da creare una teoria cosmologica correlativa completamente emancipata dalle sue origini occulte e promuoverla a paradigma centrale del pensiero cinese.

Lo *Huainanzi* 淮南子(139a.e.v.) è un trattato in ventuno libri compilato dall'*entourage* del principe di Huainan, Liu An 刘安 (c.179-122 a.e.v.), prozio dell'imperatore Wu. L'opera si occupa di storia, mitologia, politica ma soprattutto presenta l'idea della 'risonanza' (*ganying*), una visione cosmologica universale e dettagliata in cui gli umani possiedono una natura triplice: sono autonomi e responsabili delle proprie azioni, sono membri integrati della loro comunità e sono partecipanti attivi del cosmo. La dottrina suppone che l'universo si articoli nella diretta corrispondenza tra gli elementi analoghi. Presuppone un legame indissolubile fra tutti gli elementi del cosmo, sì che la messa in azione di un elemento implichi una reazione immediata di un elemento affine. Ne deriva una rappresentazione ordinata della natura in cui le Cinque Fasi si associano a cinque colori, cinque organi, cinque direzioni, cinque note musicali, cinque emozioni, ecc. Tutta la medicina cinese si basa su questo modello: oriente per esempio è dove sorge il Sole, quindi la crescita in senso lato, di cui emblema è la vegetazione, quindi il colore verde e l'ideogramma *mu* 木 'albero', il cui suono ricorda l'ideogramma *mu* 目 'occhi', in fisiologia il fegato è l'organo interno che si rigenera, che "cresce", gli organi interni (o viscere) sono cinque perché cinque sono gli elementi e così via.<sup>31</sup> Uomo e natura erano espressione delle stesse forze naturali e potevano influenzarsi reciprocamente. La risonanza è l'idea che aspetti diversi della realtà siano sincronicamente collegati in un'interazione costante, poiché una relazione instaurata tra due o più entità, siano esse concrete o astratte, influenza le interazioni e il comportamento di tali entità.<sup>32</sup> Descrive le azioni personali, spiega i processi evolutivi biologici e sviluppa la teoria della corrispondenza analogica tra microcosmo e macrocosmo. È un'idea basata sulla cosmologia della scuola naturalista, che collega la morale e le virtù umane ai processi cosmici. Le azioni degli individui influiscono e subiscono il *qi* del contesto in cui si svolgono, ovvero riflettono la temporalità o i principi in cui avviene una determinata situazione. Non è una fisica limitata a chiarire l'interazione delle forze della natura, bensì un sistema che include e collega tra loro la totalità dei fenomeni.<sup>33</sup>

31 Cfr. Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, pp.18-21.

32 Cfr. Shawn Arthur (2006), "Life without Grains: Bigu and the Daoist Body" in Kohn L. (a cura di), *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices*, Three Pines Press, Magdalena, p.96.

33 Bujard M., "Pensiero e religione in epoca imperiale", in T. Lippiello e M. Scarpari, a cura di, *La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han*, Einaudi, Torino 2013, p.761

Nelle istruzioni pratiche pervenuteci troviamo la conferma dell'importanza delle attività dei maestri *fangshi* tra le correnti che si riversarono nel daoismo posteriore. Precetti dietetici incentrati sull'evitare i cereali si fusero agli esercizi spirituali legati all'assorbimento del *qi* più pristino e a credenze emerologiche. Tentativi di migliorare il proprio stato fisiologico verterono alla ricerca della trascendenza e i metodi di longevità a ottenere poteri magici e misteriosi. Gli adepti speravano in un'ascensione spirituale che permettesse di mantenere una coscienza personale dopo la morte e vivere un'esistenza pura, priva di corporalità, avulsa dal flusso del tempo.

## 2 Alchimia esterna e alchimia interna

Definire l'alchimia interna in base alla sua controparte esterna sarebbe semplicistico. Analizzando tutte le componenti da una visione d'insieme risulta che le pratiche da cui si evolve l'alchimia interna sono molto più antiche e si svilupparono senza soluzione di continuità. Il primo millennio rappresenta il periodo di convivenza e reciproca influenza delle due branche, di cui solo il ramo interno sopravvisse, assumendo le forme codificate moderne. L'alchimia interna non deriva dall'interiorizzazione del laboratorio dell'alchimia esterna. L'alchimia interna è il risultato della commistione tra il paradigma cosmologico basato sulle speculazioni filosofiche della dinastia Han e i culti dell'immortalità e le pratiche di longevità precedenti.<sup>34</sup>

L'alchimia esterna fu molto popolare in Cina durante gran parte del primo millennio e portò sviluppi tecnologici straordinari. Gli esperimenti alchemici favorirono una serie di invenzioni (come la polvere da sparo) e contribuirono fortemente alla ricerca farmaceutica. Tra l'alchimia esterna e l'alchimia interna vi sono molte sovrapposizioni e similitudini in termini di linguaggio e nel caso di molti testi è difficile determinare se descrivano esperimenti di laboratorio o pratiche fisiologiche. Inoltre non sembra ci sia modo di datare precisamente il momento storico del passaggio di enfasi dagli dèi (o demoni) ai principi impersonali poiché questo processo avvenne sotto l'influenza di molteplici fattori; oltre le teorie mediche classiche e le tecniche di coltivazione del sé e le dottrine cosmologiche della dinastia Han già esaminate, questi includono l'influenza dello *Cantongqi*, i culti di

<sup>34</sup> Il presente excursus storico si sofferma sui componenti fondamentali del pensiero *neidan* e non approfondisce le modalità in cui le diverse tradizioni daoiste si influenzarono reciprocamente nella prima età imperiale. Per approfondimenti si rimanda a: Pregadio Fabrizio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", in Penn B. (a cura di), *Daoism in History*, Routledge, New York, pp.121-58.

Laozi, le rivelazioni daoiste del periodo delle Sei Dinastie 六朝 (222-589), le pratiche e gli insegnamenti buddhisti.<sup>35</sup>

## 2.1 Le prime visualizzazioni

Fonti risalenti al secondo secolo usano termini alchemici in modo simile o identico in collegamento alle visualizzazioni di divinità o spiriti interni e alla circolazione di *qi*, energie o colori. Due epigrafi che risalgono all'anno 165 (*Wang ziqiao bei* 王子乔碑 [Stele di Wang Ziqiao] e *Laoziming* 老子铭 [Iscrizione per Laozi]) descrivono Laozi divinizzato, citano i *dantian* 丹田 'campo di cinabro', 'campo dell'elisir' e la 'corte gialla' (*huangting* 黄庭). Indicativo del linguaggio allusivo dell'alchimia è il vocabolo *danlu* 丹庐 'capanna alchemica' presente nell'iscrizione *Laoziming*, poiché un'espressione omofona (丹炉) significa anche fornace alchemica.<sup>36</sup> Un altro testo collegato a Laozi con cenni alla visualizzazione degli organi interni è il *Laozi bianhua jing* 老子变化经 (Canone delle trasformazioni di Laozi, S.2295). Il manoscritto risale all'anno 612 ma è una copia accurata di un testo del secondo secolo.<sup>37</sup> Il testo cita la corte gialla e i 'quattro mari', corrispondenti a altre quattro parti del corpo.<sup>38</sup> Risale al secondo secolo anche la prima allusione all'embrione interiore, immagine che divenne distintiva del pensiero *neidan*. Si trova nel commentario *Xiang'er* al *Daodejing* (*Laozi Xiang'er zhu* 老子想尔注, S.6825).<sup>39</sup> Dalla visualizzazione di un embrione all'interno del corpo all'idea di creare un elisir interno il salto non è enorme e alla fine del quinto secolo un classico appartenente alla tradizione Lingbao afferma che "l'elisir dorato si trova all'interno del corpo" (*jindan zai zixing*).<sup>40</sup> Il *Laozi Xiang'er Zhu* spiega la filosofia del *Daodejing* in termini di pratiche *yangsheng*, a volte con ben poca connessione con il testo originale ma con diverse ingiunzioni agli accoliti: il *dao* è in ogni essere umano ma gli adepti non devono cercare di visualizzarlo o visualizzare gli dei del corpo. Il *dao* va venerato ma non vanno offerte preghiere o sacrifici nei templi ancestrali. L'energia sessuale va preservata accuratamente e gli uomini in particolare dovrebbero ridimensionare la loro aggressività e le ambizioni. Basandosi su tali argomentazioni Schipper considera il testo come "la fase iniziale del

35 Cfr. Pregadio Fabrizio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", in Penn B. (a cura di), *Daoism in History*, Routledge, New York, pp.122-132.

36 Cfr. Pregadio Fabrizio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", *cit.*, p.126.

37 Kohn Livia (2008), "Laozi Bianhua Jing", in *Encyclopedia of Taoism*, in Pregadio Fabrizio (a cura di), Routledge, New York, p.617.

38 Cfr. Pregadio Fabrizio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", *cit.*, p.127.

39 Cfr. Pregadio Fabrizio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", *cit.*, p.127.

40 Cfr. Pregadio Fabrizio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", *cit.*, p.129.

daoismo comunitario”.<sup>41</sup>

L’opera che segna la trasformazione delle pratiche daoiste da esercizi igienici a tecniche spirituali di ascensione alla realtà ultima del *dao* è il *Taipingjing* 太平经 (Canone della somma pace, DZ 1101).<sup>42</sup> Il classico contiene spiegazioni di talismani magici, droghe, terapie e sezioni divulgative sui flussi di *qi* e vento, vi sono inoltre incluse molte tecniche di coltivazione del sé, concentrazione, *shouyi* 守一 ‘mantenere la concentrazione sull’unità’, precetti sessuali e esercizi respiratori. Alcune nozioni divennero la norma per le teorie dell’immortalità successive.<sup>43</sup> La parola *taiping* 太平 apparve agli inizi della dinastia Han per designare il risultato di un buon governo, l’opera spiega teorie cosmologiche e si occupa di progresso morale dello stato in genere. La provenienza del testo è incerta ma vi sono tracce di materiale molto antico. Il testo presenta connessioni con il commentario *Xiang’er* del *Laozi*, soprattutto nella sezione riguardante i precetti etici e si può affermare che la versione presente nel canone daoista risalga al periodo delle Sei Dinastie.<sup>44</sup> Il movimento Taiping era principalmente comunitario ma gli accoliti dovevano impegnarsi in pratiche individuali di longevità, seguire principi morali e regimi dietetici. La rettitudine etica era intimamente collegata alla meditazione poiché quest’ultima serviva a rimettere i peccati commessi. La visualizzazione di divinità del corpo era un momento essenziale nella confessione che avrebbe ripristinato la salute del praticante.<sup>45</sup> Il *Taipingjing* fornisce la prima descrizione delle divinità che risiedono dentro gli specifici loci del corpo. Le visualizzazioni (di divinità e anche colori), la ricerca della concentrazione spirituale e dell’atarassia tuttavia non agognavano a meri benefici fisici; conducevano piuttosto alla profonda contemplazione del Dao. Il movimento Taiping distingueva nettamente longevità e immortalità in una serie di sei categorie graduali e definite: *shenren* 神人, *zhenren* 真人, *xianren* 仙人, *daoren* 道人, *shengren* 圣人, *xianren* 贤人.<sup>46</sup> Va notato che alla posizione più alta non si trovano gli immortali *xianren*, ma entità astratte, manifestazioni di puro *qi*.

Questi testi includono i primi esempi di meditazioni basate su immagini e visualizzazioni con una terminologia alchemica codificata impiegata per descriverle. Per

41 Schipper Kristofer, Verellen Franciscus (a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, p.77.

42 Penny (2000), “Immortality and Transcendence”, *cit.*, pp.110-118.

43 Sull’importanza del *Taipingjing* vedi anche: Zhang Guangbao (2009), “History and Early Lineages”, *cit.*, p.55.

44 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon, cit.*, pp.277-280.

45 Cfr. Hendrischke Barbara. 2000. “Early Daoist Movements” in *The Daoist Handbook* edited by Kohn Livia. Koninklijke Brill NV, Leiden. p.151

46 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon, cit.*, pp.277-280.

sottolinearne l'importanza si riporta la descrizione data da I. Robinet:

In their role as mediators, images also indicate structural relationships. For instance, the Sun as an image represents the Great Yang (*taiyang* 太陽, or Yang containing Yin); the Sun exists in the same relation to the Moon as the day to the night, Heaven to Earth, East to West, and the alchemical Dragon to the Tiger (*longhu*). As images relate different things on various levels to each other, and are movable and interchangeable, they serve as instruments of the analogical mode of thought, which is the main mode of thought in alchemy. They can express a pattern as well as a process, they operate in diverse registers of sense, and they function as terms that indicate relations and functions rather than of particular things.<sup>47</sup>

Altri testi del terzo secolo documentano il legame delle pratiche meditative con l'alchimia sia esterna che interna. Le due fonti principali del periodo sono il *Laozi zhongjing* 老子中经 (Canone centrale di Laozi, DZ 1168) e lo *Huangtingjing* 黄庭经 (Canone della corte gialla, DZ332). Il *Laozi zhongjing* è un manuale di cosmologia daoista scritto in prosa che contiene istruzioni precise e chiare sui loci del corpo, visualizzazioni da praticare in certi giorni a specifiche ore, invocazioni da indirizzare agli dei (interni e esterni) e massaggi associati alle meditazioni. Il testo descrive dettagliatamente tutti gli dei del cosmo e del corpo umano fornendo precise corrispondenze tra loro e inserendoli in un calendario liturgico basato sulle fasi lunari e sul ciclo di giorni sessagenario.<sup>48</sup> Il narratore in prima persona dell'opera è Laozi divinizzato, dettaglio significativo poiché indica un possibile collegamento con altre fonti succitate. Gran parte degli studi concordano nel datare il *Laozi zhongjing* all'inizio del terzo secolo, anche se è stato proposto che potesse essere datato perfino al sesto secolo.<sup>49</sup>

Il *Taishang huangting waijing yujing* 太上黄庭外景玉经 (Canone prezioso delle rappresentazioni esterne della corte gialla, DZ332) è un poema didattico in versi scritto in un linguaggio allusivo difficilmente appropriato all'apprendimento di istruzioni pratiche. È una versione poetica di un manuale di meditazione cui primo scopo non è l'insegnamento ma il fascino estetico. È la versione originale del *Huangtingjing* (Canone della corte gialla). La più antica versione del testo risale a Wang Xizi 王羲之 (303-379) ma il testo potrebbe risalire anche all'ultimo periodo della dinastia Han (terzo secolo).<sup>50</sup> L'epiteto

47 Robinet Isabelle, "Xiang. Image", in Pregadio F. (a cura di) (2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.1087.

48 La cosmogonia cinese antica era sempre stata estremamente attenta al computo del tempo e all'emergologia. La combinazione di dieci tiangan (tronchi celesti) e dodici dizhi (rami terrestri) dava luogo a sessanta binomi, attestati già dalla dinastia Shang (c. 1600-1045 a.e.v), per un ciclo calendariale sessagenario.

49 Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", *cit.*, p.127. Vedi anche: Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon, cit.*, p.95.

50 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon, cit.*, p.96.



*waijing* ‘rappresentazioni esterne’ è un’aggiunta posteriore della tradizione Shangqing per differenziarlo dall’altrimenti omonimo *Taishang huangting neijing yujing* 太上黄庭内景玉经 (Canone prezioso delle rappresentazioni interne della corte gialla, DZ331), opera posteriore che risale al quarto secolo. Il testo descrive il mondo interiore e particolare importanza è data alle recitazioni continue dell’adepto come primo passo sulla via della perfezione.<sup>51</sup> Lo *Huangtingjing*, come il *Laozi zhongjing*, è narrato in prima persona dal Signore del *dao* (*daojun* 道君, versione divina del filosofo Laozi). I due testi fanno ampio uso di terminologia alchemica e hanno probabilmente origine comune.

## 2.2 Il daoismo Shangqing

Un’immagine relativamente coerente e notevolmente dettagliata delle teorie dell’immortalità del quarto secolo emerge dalle opere attribuite a Ge Hong 葛洪 (283-343). Il *Baopuzi* 抱朴子 (Il libro del maestro che accoglie la sua natura, DZ1185, DZ1187) per quanto riguarda le tecniche specifiche, il *Shenxianzhuan* 神仙传 (Biografie di immortali numinosi) per quanto riguarda le agiografie. Ge Hong fornisce un panorama delle pratiche esoteriche e esorcistiche, mediche e religiose prevalenti nelle regioni sudorientali di Jiangnan. Ge Hong viveva nella Cina meridionale in un tempo in cui ondate migratorie vi si riversavano dalle zone settentrionali. Il *Baopuzi* riflette chiaramente l’interazione delle religioni endemiche dell’antico stato meridionale di Wu con i discepoli degli alchimisti giunti dal nord. La tradizione meridionale suggeriva l’ingestione di preparati a base di piante a scopi terapeutici e esorcistici, proprietà in comune con la preparazione dell’elisir e Ge Hong stesso sostiene che la commistione tra diversi metodi è la via che porta al perfezionamento. Il *Baopuzi* contiene lunghe liste di droghe, ricette e dettagli rituali preparativi, tutte sistematicamente suddivise in categorie in base al loro effetto. L’approccio è pragmatico, la metodologia risalta, non il credo a priori. Il praticante deve evitare tutti gli eccessi e prevenire le malattie per poi dedicarsi alle varie tecniche di potenziamento del *qi* raccomandate: la ginnastica, respirazioni embrionali, e vari metodi di visualizzazione. Il *Baopuzi* si focalizza molto su meditazione e visualizzazioni. Nei capitoli interni è descritta la pratica *shouzhenyi* 守真一 ‘custodire l’unità autentica’, che consiste nel visualizzare le caratteristiche dell’Uno, divinità antropomorfa, all’interno del corpo umano.<sup>52</sup>

51 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), “*The Taoist Canon, cit.*, p.185

52 Cfr. Pregadio (2000), “Elixirs and Alchemy”, *cit.*, p.168. Vedi anche: Pregadio (2006), “Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy”, *cit.*, p.130.

Per Ge Hong gli immortali sono concretamente umani e l'immortalità può essere raggiunta attraverso la pratica. La distinzione dalla mera longevità è netta. Vi sono tre diversi tipi di immortali: celesti, terreni e liberi dal corpo. Gli immortali celesti sono entità superiori provenienti da un reame chiamato Taiqing 太清. Gli immortali terreni godono di una estrema longevità, poteri paranormali e ascensione volontaria. I liberi dalle spoglie mortali hanno poteri minori e devono incorrere in un decesso posticcio per accedere alle dimensioni superiori.<sup>53</sup> Ge Hong è un cercatore d'immortalità che dà chiara preferenza alle tecniche alchemiche. Enfatizza spesso che l'alchimia garantisce accesso a reami spirituali superiori e che quindi è superiore a pratiche igieniche sessuali e ginniche, esorcistiche, terapeutiche, taumaturgiche, apotropaiche. Solo assumendo l'elisir divino si può ottenere una vita infinita quanto il cielo e la terra.<sup>54</sup>

L'effettivo cambio di enfasi verso la realizzazione interiore è segnato da un nuovo modello dottrinale le cui radici affondano nelle pratiche meditative del daoismo Shangqing 上清 'Purezza suprema'. Il daoismo Shangqing emerse nel quarto secolo, sostituì e integrò numerose tecniche di longevità precedenti provenienti sia dai maestri celesti sia dagli alchimisti dell'immortalità e divenne poi dominante durante l'epoca Tang (618-907). Le fonti di alchimia esterna Shangqing si espandono in continuità con il corpus di testi Taiqing 太清 'Grande purezza'. Linguaggio, tecniche e riti presentano similitudini ingenti e ciò suggerisce che materiale precedente fu modificato e incorporato nel corpus Shangqing, lasciando illeso il nucleo originale.<sup>55</sup> La tradizione Taiqing rappresenta al meglio la tradizione dell'alchimia esterna del periodo delle Sei Dinastie. Fonti agiografiche e pseudostoriche ne pongono le origini nelle rivelazioni ricevute dal maestro *fangshi* Zuoci 左慈 (169-280) sul monte Tianzhu nello Anhui, ma probabilmente si evolse a Jiangnan durante il terzo e il quarto secolo.<sup>56</sup> Gli elisir descritti conducono all'immortalità ma permettono anche di evocare spiriti o di ricevere poteri apotropaici contro demoni o animali selvaggi. Le ricette includono una varietà di ingredienti ma ci sono pochi esempi di metodi basati sulle configurazioni cosmologiche. Il processo alchemico è descritto senza ricorrere a elementi astratti di cosmologia correlativa: sarà la predominanza di queste ultime a rappresentare l'interiorizzazione definitiva dell'alchimia. D'altro canto i testi Shangqing enfatizzano sì la ritualità e includono scritture e metodi alchemici ma sono anche caratterizzati da una grande interiorizzazione delle pratiche interiori.

53 Cfr. Penny (2000), "Immortality and Transcendence", *cit.*, p.113.

54 Cfr. Engelhardt (2000), "Longevity Techniques and Chinese Medicine", *cit.*, p.77.

55 Cfr. Pregadio (2000), "Elixirs and Alchemy", *cit.*, p.168.

56 Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", *cit.*, p.125.

Lo Shangqing formò una connessione importante tra l'alchimia operativa e l'evoluzione dell'alchimia interna. Trasformò le pratiche sessuali in relazioni d'amore platonico con gli dei, diminuendo lo spirito teurgico e burocratico dei maestri celesti nei rituali e trasmutando l'ideale della immortalità fisica in una salvezza spirituale. Il presunto fondatore del movimento Yangxi 楊羲 (330-386?) era un mistico legato alla casata di un ufficiale di alto rango della dinastia Jin (265-420). tra il 364 e il 370 Yang ricevette frequenti visite notturne da parte di divinità daoiste che si identificarono come provenienti dal reame detto 'Suprema Purezza' (*shangqing*). Gli si presentarono a dozzine, individualmente o in gruppi, con informazioni e rivelazioni per lui, per il suo mecenate e per la sua cerchia di amici e parenti. Gli ordinarono di trascrivere le loro epifanie scrupolosamente, perché loro non avrebbero potuto scrivere testi terreni e mondani. Ciò che confidarono a Yangxi segnò una svolta nuova e profondamente importante nel daoismo medievale, rappresentando tuttavia la sintesi materiale degli insegnamenti dei Maestri celesti con le tradizioni indigene del sud.

Le tradizioni sciamaniche della Cina meridionale includevano visioni di spiriti e di energie colorate, assorbimento di fluorescenze astrali, viaggi estatici attorno alla terra e nei cieli. Si erano combinate alle teorie cosmologiche e alle pratiche spirituali dei maestri *fangshi* durante la dinastia Han e il razionalismo confuciano dilagante non le aveva ancora soppiantate, cosa accaduta invece a nord.<sup>57</sup> Circa un secolo dopo Yangxi lo studioso daoista Tao Hongjing 陶弘景 (456-536) raccolse le rivelazioni e aggiunse commenti occasionali di suo pugno, aggiungendo un resoconto della dispersione del materiale precedente. Tao Hongjing fu il primo patriarca della tradizione Shangqing. Egli vedeva nella salute il prerequisito per ogni avanzata pratica religiosa e conseguentemente dedicò approfonditi studi alla medicina e alla farmacologia. Tra il quinto e il sesto secolo compilò lo *Shennong bencaojing* 神农本草经 (Materia medica di Shennong). Il testo risale alla dinastia Han ma andò perduto e Tao lo ricostruì basandosi su frammenti precedenti e riorganizzando più di settecento erbe in tre distinte classi. Questa presentazione gerarchica delle droghe dimostra l'eredità delle pratiche alchemiche esterne e del culto dell'immortalità di epoca Han.

Le opere di Tao Hongjing mostrano alta qualità letteraria e arte poetica. Si avvinsero ben presto l'aristocrazia locale e, nonostante provenissero dalla tradizione meridionale si

<sup>57</sup> Cfr. Robinet Isabelle (2000), "Shangqing-Highest Clarity" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.196-197.

garantirono una posizione insigne all'interno della cultura letteraria cinese. Shangqing è il nome della dimensione superiore dimora delle entità divine, muse delle rivelazioni. Le divinità erano *zhenren* 真人 ‘umani perfetti’ e provenivano da un mondo celeste sconosciuto prima, erano superiori perfino agli immortali celesti descritti da Ge Hong. I *zhenren* erano esseri più perfetti, più realizzati, avevano completato la loro natura spirituale e esistevano al di fuori dell'orizzonte mortale. Nella filosofia Shangqing le pratiche individuali predominano, e hanno luogo nella dedizione e solitudine delle montagne o della ‘camera della quiete’ (*jingshi* 静室). In generale la corrente religiosa diede più peso alla dimensione mentale, alle immagini, alle visualizzazioni e ai viaggi estatici, nonostante non dispensò mai gli adepti dagli esercizi fisici e dalle pratiche liturgiche. L'enfasi verteva sulle meditazioni e sulle visualizzazioni individuali, sull'assimilazione di essenze energetiche e l'unificazione degli dèi del cosmo con gli dèi del microcosmo nel corpo dell'adepto. P. Kroll in particolare sottolinea come tali comunicazioni con le divinità provenivano e erano iniziate da quest'ultime, che entravano in contatto con gli esseri umani di loro volontà, non in seguito a suppliche o preghiere.<sup>58</sup> I testi Shangqing contengono talismani, inni e poemi daoisti. Alcune figure delle correnti *waidan* precedenti (per esempio Zuoci) trovarono posto come spiriti semidivini tra gli elenchi Shangqing, e alcuni adepti Shangqing praticarono ricette di elisir, ma tutte le descrizioni delle pratiche alchemiche che si trovano nelle fonti dell'epoca includono tratti collegati alla meditazione; anche i simboli dell'alchimia esterna divennero uno dei supporti disponibili per le visualizzazioni.

Nello Shangqing la comprensione daoista del corpo umano diverge notevolmente da quella del pensiero cinese classico. Il corpo non è semplicemente abitato dalle due schiere di anime *hun* 魂 e *po* 魄<sup>59</sup> ma ospita una moltitudine di spiriti che risiedono in loci fisici ben determinati: i nove palazzi all'interno della testa e i tre *dantian* campi dell'elisir. Questo concetto era già stato accennato in testi precedenti, nonostante Ge Hong citi solamente tre palazzi invece di nove, e divenne fondamentale nel pensiero daoista successivo seppure con continue varianti di numeri e nomi.<sup>60</sup> L'adepto può creare un corpo

58 Kroll Paul (2010), “Daoist verse and the quest for the divine”, in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.965.

59 *Hun* ha natura *yang*, eterea, senziante, pronta al distacco in occasione della morte, del sogno, della malattia. *Po* è funzione del principio *yin*, quindi si caratterizza per pesantezza e attaccamento alla materia.

Alla morte dell'individuo, la prima s'innalza verso le sfere celesti, l'altra sprofonda nell'osco. L'idea è attestata nelle fonti cinesi a partire dal quarto secolo a.e.v. Cfr. Lippiello (2013), “Pensiero e religione in epoca Zhou”, cit., p.624. Vedi anche: Andreini (2011), “Categorie dello spirito nella Cina pre buddista”, cit.

60 Cfr. Robinet (2000), “Shangqing-Highest Clarity”, cit., p.212.

ottimo e luminoso grazie al potere delle divinità che animano i suoi più profondi recessi. Immortalità significa allora l'unificazione dei numerosi spiriti che creano il complesso individuale. È una visione umanistica piena e totale. L'immortalità Shangqing implica un'interpretazione cosmica del corpo fisico. Gli esseri umani sono sia il luogo che il prodotto dell'interazione di Cielo e Terra e non possono perfezionare la loro natura a meno che non diventino completamente consci della loro essenza divina e universale. Questo misticismo non è incompatibile con l'antico concetto popolare dell'immortale dai fantastici poteri magici. Al contrario la vecchia idea è ora parte di una nuova visione in cui l'adepto ha già in sé le ossa dell'immortale e deve solo plasmare il suo potenziale. L'immortalità gli è promessa. Le credenze Shangqing giocarono un ruolo cruciale nell'ascesa del *neidan* e invero anticiparono molte sue caratteristiche. Lo Shangqing anticipò l'importanza dalla meditazione, dando *in primis* enfasi alle visualizzazioni e ai principi impersonali che regolano il funzionamento del cosmo. Tuttavia la generazione dell'elisir all'interno del corpo e la traslazione dei simboli alchemici sul piano interiore non è ciò che definisce il *neidan* di per sé. La principale caratteristica che distingue l'alchimia interna dalle tradizioni precedenti è la muta del codice, ovvero il pantheon di divinità interne con un altro codice, la cosmologia correlativa. Il codice mette in relazione l'essere umano al *dao* e circoscrive gli stadi della pratica individuale.<sup>61</sup>

### 2.3 Zhouyi Cantongqi

L'opera che ebbe la maggiore influenza sul cambiamento del linguaggio alchemico fu lo *Zhouyi Cantongqi* 周易参同契 (DZ999). La filosofia astratta del testo investì sia il paradigma dell'alchimia esterna sia le novelle tendenze meditative dell'epoca. Il testo è attribuito tradizionalmente al leggendario immortale Wei Boyang 魏伯阳 (fl. II secolo) ma il *textus receptus* è in realtà la concrezione di scritture accumulate nei secoli che prese forma definitiva durante la dinastia Tang.<sup>62</sup> La versione originale era probabilmente un commentario allo *Yijing* che risaliva alla dinastia degli Han orientali. La trasmissione immediatamente successiva non subì modifiche drastiche e durante il periodo delle Sei Dinastie l'opera si diffuse nella zona di Jiangnan dove entrò in contatto con le tradizioni sopra esaminate. Il testo odierno è il risultato di alterazioni e aggiunte subite durante questo periodo di commistione. Lo *Cantongqi* è legato allo sviluppo di una cosmologia astratta su cui si consolidò una nuova varietà di alchimia esterna e nuove pratiche

61 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", cit., p.149.

62 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., p.323.

contemplative interne, che misero da parte le meditazioni sugli spiriti associati ai loci del corpo. I primi testi di meditazione non trattavano dell'estensione frattale del *dao* nel cosmo e non ricorrono alla cosmologia correlativa per descrivere le pratiche su cui si concentrano, ma un gran numero di fonti successive allo *Cantongqi* assimilarono il linguaggio e i simboli dello *Yijing* per descrivere gli stadi cosmogonici e le rappresentazioni contemplative corrispondenti. L'opera divenne centrale nello sviluppo del *neidan*. Nonostante incorpori sia elementi *waidan* che *neidan*, lo *Cantongqi* non si occupa particolarmente di alchimia in sé. Usando un linguaggio notevolmente differente da quello delle fonti alchemiche precedenti, il testo si propone di illustrare il legame che esiste tra non essere (*wu* 无) e essere (*you* 有), o anche l'assoluto e il relativo.<sup>63</sup> Per fare ciò, prende in prestito vari diagrammi di simboli: *yin-yang*, le Cinque Fasi, i trigrammi e gli esagrammi dello *Yijing*, i tronchi celesti e i rami terrestri e le ventiquattro fasi lunari. Li usa per rappresentare gli stati ontologici che definiscono il flusso del *dao* nel cosmo e ne spiega la natura in influenze reciproche.<sup>64</sup> Il cambiamento, caratteristica principale del mondo delle forme, è la modalità di manifestazione delle operazioni del *dao* senza forma. Il fine ultimo è comprendere e seguire gli stadi ontologici e cosmologici che intervengono tra il *dao* e i "diecimila esseri" in una sequenza contraria alla loro organizzazione gerarchica per ritornare quindi a stati esistenziali eccelsi, primigeni. Nell'esplorazione del moto inverso l'alchimia entra in gioco. L'alchimia è la strada per ritornare al Dao.

Il testo è estremamente allusivo e le descrizioni dei processi collegati al *waidan* o alle meditazioni formano solo una frazione del testo completo. La descrizione dei metodi alchemici interni e esterni e le applicazioni dei simboli cosmologici nella creazione dell'elisir è lasciata ai commentari e ai saggi successivi. Le divinità interiori non svolgono più la funzione di intermediari tra le forme materiali e il *dao* senza forma e sono sostituiti da altre immagini (*xiang* 象), ovvero i simboli della cosmologia correlativa e i termini alchemici veri e propri. Sull'importanza rivoluzionaria del testo F. Pregadio sottolinea che:

The 'speculative gnosis' that forms an essential aspect of the discourse of the *Cantong qi*, and that relies on correlative cosmology as a tool for explaining the relation between the Dao, the cosmos and the human being, is absent in the traditions represented by the early texts on meditation, as it is also in Shangqing.<sup>65</sup>

Il vocabolario del testo sposta l'attenzione dagli spiriti dei vari loci del corpo e si

63 Concetti che si riscontrano già precedentemente nel *Lingxian* di Zhang Heng (78-139). Vedi Harper (2013), "Scienza e mondo naturale", *cit.*

64 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", *cit.*, p.123

65 Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", *cit.*, p.146.

concentra sull'indagine intellettuale. Esempi di metodi coevi durante le Sei Dinastie includevano diverse pratiche meditative, tecniche respiratorie, tecniche sessuali e riti indirizzati a entità sovranaturali minori. Lo *Cantongqi* non solo critica questi metodi ma vi si riferisce con ironia. “esalare il vecchio e inalare il nuovo” (*tugu naxin* 吐古拿心), espressione comune che denomina l'ingestione del *qi*, viene invertita in “esalare il giusto e inalare il male esterno” (*tuzheng xi waixie* 吐正吸外邪).<sup>66</sup>

Nella nuova forma di alchimia esterna, le caratteristiche rituali della precedente tradizione vengono dismesse. La combinazione di piombo e mercurio sostituisce la vasta gamma di ingredienti tipica dell'alchimia Taiqing e Shangqing. Nelle pratiche interne, influenzate dalla nuova visione iconoclasta, dèi e demoni scompaiono, non vi è più bisogno di basarsi sugli spiriti del pantheon interno per approcciare quelli dei cieli esteriori. I nuovi testi associano l'elisir e i suoi ingredienti (minerali e metalli nel caso dell'alchimia esterna, o costituenti fondamentali del cosmo e dell'essere umano nell'alchimia interna) con i principi cosmologici e il processo alchemico si fonda su schemi di simboli. Il cambio avvenne prima a livello dottrinale e le pratiche che ne scaturiscono risultano dal trapianto delle forme precedenti in campi teorici nuovi e diversi.

Dal quinto secolo si riscontra il lento declino dell'alchimia esterna. La corrente Shangqing le aveva assegnato un ruolo minore, che fu poi suggellato dall'assenza di rilevanza nella compilazione del Canone Sandong 三洞.<sup>67</sup> Il periodo è lo stesso in cui lo *Cantongqi* si presentò all'alchimia cinese e il corso preso da tutta la tradizione alchemica dalla fine delle Sei Dinastie fu da quest'opera profondamente influenzato.

#### 2.4 La dinastia Tang

Per il daoismo il periodo Tang fu un periodo di consolidamento e integrazione. La teoria dell'immortalità non subì cambiamenti importanti ma la posizione sociale del daoismo, la sua relazione con lo stato e la sua importanza nella cultura e letteratura cinese fu innalzato. Il periodo tra il settimo e l'ottavo secolo fu il punto di svolta nella alchimia cinese, testimoniando sia l'apice del *waidan* sia le prime presentazioni sistematiche degli insegnamenti *neidan*. I maestri daoisti ordinarono le tradizioni che includevano meditazioni, guida del *qi*, esercizi terapeutici, respirazione embrionale, diete e precetti

66 Pregadio (2006), “Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy”, *cit.*, p.148

67 Catalogo di 471 testi compilato da Liu Xiujing nel quinto secolo, considerato una dei primi tentativi di raccolta del canone daoista. Le tre maggiori componenti del Canone taoista: Dongzhen 洞真 (Caverna della perfezione), Dongxuan 洞玄 (Caverna del mistero), and Dongshen 洞神 (Caverna dello spirito).

sessuali, e li connetterono al lessico dell'alchimia esterna. Nonostante gli avvelenamenti da elisir a volte vengano incolpati per il successivo declino dell'alchimia esterna, il passaggio all'alchimia interna fu il risultato di un processo molto più lungo e complesso, in cui l'alchimia diventò uno strumento per la speculazione intellettuale sui principi dell'essere e del cosmo.

In seguito all'apporto del *Zhouyi Cantongqi* e alle influenze buddiste, le visualizzazioni del microcosmo interno persero importanza e lasciarono spazio a tecniche di concentrazione mentale come lo *zuowang* 坐忘 'rimanere seduti in oblio della mente' e *neiguan* 内观 'contemplazione interiore'.<sup>68</sup> Si sviluppò un'interpretazione creativa del linguaggio alchemico, reinterpretato sulla base di esercizi fisici e tecniche respiratorie tradizionali. Il significato del fuoco cambiò. Mentre nell'alchimia esterna è lampante che il fuoco non sia altro che il vero e proprio risultato dell'accensione di bambù e piante, il fuoco dell'alchimia interna è invece metaforico. Si svilupparono due visioni principali. Una afferma che il fuoco è l'intenzione, il pensiero, l'altra afferma che il fuoco si trova nella quiete meditativa. In ultima analisi le due idee sono in realtà identiche poiché entrambe implicano che l'imitazione del fuoco catalizzatore dell'alchimia esterna sia da rintracciare nel laboratorio mentale. La potenza dell'intenzione nella coltivazione interna si può accendere solamente nella calma della meditazione.<sup>69</sup> I maestri Tang applicarono la parola *shentai* 神胎 'embrione divino' al prodotto della concentrazione meditativa e metaforizzarono anche l'idea del calderone per l'elisir, sì che il corpo umano fu denominato *shending* 身鼎 'forno fisico'.<sup>70</sup> Tutto l'importo soteriologico fu attribuito all'alchimia interna e senza ricercare più droghe dell'immortalità, l'enfasi si stabilì sulla coltivazione del *qi* prenatale (*yuanqi* 元气) presente in ogni persona, distinto dal *qi* ordinario.<sup>71</sup> Il respiro ottenne ruolo centrale; i vocaboli erano intercambiabili e includevano espressioni come *xiulian* 修炼 'coltivazione e raffinazione', *liandan* 炼丹 'raffinazione dell'elisir' e *lianqi* 炼气 'raffinazione del qi'. Uno dei primi testi che citano il termine *neidan*, il *Taixi jingzhu* 胎息经注 (DZ 130), lo considerano un sinonimo di 'respirazione embrionale' (*taixi* 胎息).<sup>72</sup> Svolgendo un'analisi più lessicale si osserva che nei testi più

68 La pratica meditativa *zuowang* ha origini antiche. È citata per la prima volta nel Zhuangzi e non va confusa con influenze buddiste. Per approfondimenti si rimanda a Kohn Livia. 2010. "Sitting in Oblivion The Heart of Daoist Meditation", Three Pines Press, Dunedin.

69 Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., p.56.

70 Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., p.57.

71 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.467.

72 Baldrian Hussein Farzeen (1989), "Inner Alchemy: Notes on the Origin and Use of the Term Neidan", in Cahiers d'Extrême-Asie, vol.5, Numéro spécial Etudes taoïstes II en l'honneur de Maxime Kaltenmark, p.179.



antichi è comune trovare l'espressione *jindan* 金丹 'elisir d'oro'. Durante il periodo Tang era molto diffusa la parola *huandan* 还丹 'elisir ciclico', che in origine era il nome di un tipo specifico di elisir. *Neidan* 内丹 'elisir interiore' è il termine più usato nei testi successivi. Risale all'anno 559 il primo testo a usare le parole *neidan* e *waidan* di cui autenticità e datazione siano indubbie. È il voto religioso intitolato *Nanyue si dachansi lishi yuanwen* 南嶽大禅师立誓原文, espresso da Huisi 慧思 (515-577), fondatore della scuola Tiantai 天台 del buddhismo Zhiyi 智顓. Nel testo Huisi reitera il desiderio di vivere una vita ascetica sulle montagne in modo da vivere abbastanza a lungo per la venuta di Maitreya.<sup>73</sup>

Altra figura chiave del periodo Tang è Ye Fashan 葉法善 (616-720), autore del *Zhen longhu jiuxian jing* 真龙虎九仙经 (Canone dei nove immortali e della tigre e del drago perfetti, DZ227). L'opera si basa sulle visualizzazioni del daoismo precedente, è scritta in un linguaggio esoterico e esercitò grande influenza sui testi successivi. Ye Fashan afferma che i materiali per l'elisir siano da trovare nel corpo e che la differenza tra alchimia interna e esterna sia negli ingredienti. L'alchimia esterna prende i suoi materiali dal mondo naturale, usando principalmente piombo e mercurio, l'alchimia interna al contrario cercava le materie prime nel corpo umano. Ye Fashan rielaborò gli esercizi di coltivazione tradizionale interpretandoli come ricette per l'assortimento dell'elisir. Identificò le materie prime nel fuoco (*yang*) e nell'acqua (*yin*), associandole rispettivamente al cuore e al rene.<sup>74</sup> Dalla loro interazione era possibile evolversi verso stati trascendenti. Questa formula divenne un principio fondamentale del *dao* dell'alchimia interna.<sup>75</sup>

Per circa cinque secoli *waidan* e *neidan* avevano coesistito influenzandosi reciprocamente. In epoca Tang osserviamo l'apice e declino delle teorie *waidan* ma il pensiero *neidan* mancava ancora la forme fisse che dimostra dal decimo secolo in poi. Nelle fonti del tempo la terminologia dell'alchimia interna difetta ancora di un significato costante e codificato; molti testi si riferiscono simultaneamente alla preparazione dell'elisir nei crogioli e nel corpo umano, dimostrando che i cercatori dell'immortalità vedevano la visione operativa e la visione contemplativa come parte di un singolo processo di coltivazione.

73 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen (1989), "Inner Alchemy: Notes on the Origin and Use of the Term *Neidan*", *cit.*, p.169

74 Per la medicina cinese i reni, come anche i polmoni, sono un unico organo e nel testo verranno conseguentemente definiti nella forma singolare.

75 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", *cit.*, p.56.

### 3 L'istituzione religiosa e la tradizione meridionale

Dalla dinastia Tang e successivamente durante l'epoca Song i rami delle dottrine esoteriche si svilupparono sistematicamente e il daoismo *neidan* raggiunse la sua forma definitiva, caratterizzata da tendenze alle pratiche interiori, al linguaggio alchemico e al simbolismo dello *Yijing*. La meditazione contemplativa in particolare, attinse sempre più importanza rispetto alla visualizzazione delle divinità corporali, e questo deriva dall'influenza buddhista.<sup>76</sup> Dal tardo periodo Tang alla dinastia Song la società cinese subì forti trasformazioni strutturali, ovvero il termine delle strutture medievali antiche e l'inizio della società moderna, con enormi cambiamenti tra le classi sociali, come il declino dell'alta aristocrazia e l'ascesa della borghesia mercantile. Gli esami del servizio civile permettevano alle persone delle classi meno abbienti di muoversi verso strati sociali più alti. Le tecnologie di stampa contribuirono particolarmente in quanto facilitarono le comunicazioni su larga scala e fecero sì che i libri classici potessero essere più disponibili alla gente comune, che così potevano ricevere l'educazione preparatoria agli esami di servizio civile. Il daoismo beneficiò dell'appoggio degli imperatori, in particolare di Zhenzong (997-1022) e Huizong (1100-1125), e sotto la direzione di Zhang Junfang (fl. 1008-1029) si pubblicò la raccolta *Yunji qiqian* e un primo Canone Daoista nel 1019. Fu un periodo di rara libertà di pensiero. Le tre dottrine, confucianesimo, buddhismo e daoismo, potevano competere e dialogare liberamente tra loro. Il trattamento equo dei tre insegnamenti portò a una fase di libertà intellettuale e creatività, assimilata spesso a quella del periodo Primavera e Autunni, e quindi giustamente considerata il secondo periodo assiale della storia del pensiero cinese. Per il daoismo fu un periodo d'oro che vide sbocciare nuove scuole, nuovi culti popolari e la stessa alchimia interna. Fino all'epoca Song le fonti tipiche della tradizione *neidan* erano immortali anonimi o altre entità sovranaturali, ma dall'undicesimo secolo si diffonde la tendenza a derivare gli insegnamenti da maestri passati o immortali identificabili. Le tre tradizioni *neidan* principali che furono sviluppate e trasmesse tra il decimo e il quattordicesimo secolo divennero conosciute successivamente come Zhonglü 钟吕, Nanzong 南宗 e Beizong 北宗. La scuola Zhonglü fu la prima.

76 Cfr. Engelhardt (2000), "Longevity Techniques and Chinese Medicine", *cit.*, pp. 75-81.

### 3.1 La tradizione Zhonglü

Il nome combina i cognomi dei due immortali fondatori: Zhongli Quan 钟离权 e Lü Dongbin 吕洞宾, che sono anche le figure più celebri del noto gruppo di otto immortali (*baxian* 八仙), di cui ognuno ha un'iconografia particolare. Zhongli Quan è conosciuto anche come Han Zhongli 漢鍾離, spesso è illustrato con una grande corporatura e a ventre scoperto, con un ventaglio magico con cui resuscita i defunti. È il più anziano del gruppo di immortali e l'agente primario di conversione degli altri. La leggenda racconta che egli era in origine un generale della dinastia Han le cui truppe furono completamente sbaragliate in Asia centrale. Zhongli Quan scappò disperato in un villaggio remoto dove incontrò un immortale daoista che gli permise di raggiungere la trascendenza. C'è ben poco di documentabile su di lui e potrebbe essere anche una creazione letteraria di epoca Tang o addirittura Song. Lü Dongbin è dipinto come un letterato che si aggira con uno scacciamosche e una spada atta a eliminare i demoni. È condotto all'immortalità da Zhongli Quan, che sotto mentite spoglie di oste lo induce a un sogno rivelatore con cui comprende l'inutilità e la mutabilità degli attaccamenti mondani. Antiche versioni narrano di Lü Dongbin come uno specialista di alchimia interna, calligrafo e poeta, specialista in droghe e pozioni, ma anche esorcista, indovino, mercante, artigiano.<sup>77</sup> Lü Dongbin è il personaggio più popolare tra gli immortali. Appare frequentemente tra i patriarchi di molte scuole daoiste e i fedeli trovano in lui sostegno e consiglio. La sua figura è citata per la prima volta in romanzi popolari e commentari filosofici del periodo finale della dinastia Song. Tra queste il *Wuzhenpian zhushi* 悟真篇注释 (Commentario sul risveglio alla perfezione, DZ145, anche detto *wuzhenpian zhushu* 悟真篇注疏, DZ141) di Weng Baoguan 翁葆光 (fl. 1173). Lui sarebbe nato nel 798 nello Henan e, prima di prendere la via daoista per diventare discepolo di Zhongli Quan sarebbe stato studioso e poeta. Entrambe le figure e il resto del gruppo di immortali furono presentati in rappresentazioni teatrali a partire dal tredicesimo secolo, raffigurati come un gruppo eccentrico e spensierato che appare in *seances*, risponde alle invocazioni d'emergenza e garantisce protezione. Gli otto immortali rimasero molto popolari nei secoli e ancora oggi costituiscono una parte attiva della cultura popolare cinese.<sup>78</sup>

I principali protagonisti storici della scuola Zhonglü, a parte gli immortali leggendari, sono Shi Jianwu 施肩吾 (fl. 820-835), Cui Xifan 崔希范 (ca. 880-940), Liu Haichan 劉海

<sup>77</sup> Cfr. Penny (2000), "Immortality and Transcendence", cit., p.118.

<sup>78</sup> Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., p.55.

蟾 (fl. 1031) e Chenpu 陈朴 (fl. 1078). Shi Jianwu viveva su montagne dello Jiangxi e affermava di aver ricevuto il *dao* da Lü Dongbin. Il suo libro principale è il *Xishan qunxianhui zhenji* 西山群仙会真记 (DZ246), una raccolta agiografica di famosi immortali dello Jiangxi compilata dal suo discepolo del decimo secolo Li Song 李竦. È un classico di alchimia interna che stabilisce Zhongli Quan e Lü Dongbin come i padri fondatori della tradizione e organizza i modelli da seguire.<sup>79</sup> Cui Xifan è conosciuto per essere l'autore del *Cuigong ruyao jing* 崔公入药镜 (incluso in DZ900), un poema *neidan* che ebbe grande influenza durante l'epoca Song. Liu Haichan servì come ufficiale governo guida nello stato di Yan prima di diventare un sodale Zhonglü e compilare la sua opera principale, lo *Huanjin pian* 还金篇, andato perduto. Figura prominente nella cultura popolare e nei circoli letterari dei Song settetrionali, Liu Haichan fu considerato patriarca dell'alchimia interna e si dice abbia istruito maestri di varie scuole diverse.<sup>80</sup> Chen Pu visse durante il decimo secolo. Si dice che scappando dal Sichuan incontrò Zhongli Quan e Lü Dongbin sull'acrocorno Qingcheng e divenne loro discepolo. Ciò che sappiamo della sua vita è che nel 1078, all'età veneranda di 108 anni incontrò un anziano capo di stato a Nanjing e lo consigliò su problemi di governo. La sua opera principale è *Chen xiansheng neidan jue* 陈先生内丹诀 (La formula del maestro Chen per l'elisir interno, DZ1096). Divenne popolare nel dodicesimo secolo e solidificò gli insegnamenti base della tradizione dell'alchimia interna.<sup>81</sup> La tradizione Zhonglü si riferisce a una raccolta di testi in prosa le cui dottrine applicano linguaggio e immaginario alchemico a esercizi fisici precedenti, specialmente la 'respirazione embrionale' (*taixi*), la pratica di 'riportare l'essenza seminale per ristorare la mente' (*huanjing bunao*), con alcune allusioni alla speculazione cosmologica.<sup>82</sup> Questi maestri portarono il daoismo *neidan* a uno stadio più maturo, partendo dai rudimenti dell'alchimia interna del tardo periodo Tang e creando un nuovo livello di coltivazione basato sul sistema di un *dao* metafisico e enfatizzando il simbolismo della correlazione cosmologica. Integrarono le varie pratiche antiche per rimpiazzare i modelli frammentati del daoismo incipiente con un sistema dall'organizzazione coerente e separarono il *neidan* da tutte le pratiche aliene, creando una forma nuova e sistematica di coltivazione interiore.

79 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.470.

80 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., p.60.

81 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., p.60.

82 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.470.

### 3.2 La tradizione settentrionale

L'epoca Song e Yuan 元 (1271-1368) videro grandi sviluppi nella storia dell'alchimia interna, soprattutto nella formazione delle due tradizioni principali in cui si divise la scuola Zhonglü, il lignaggio meridionale (*nanzong*), e il lignaggio settentrionale (*beizong*), anche conosciuta come Quanzhen 全真 'perfezione completa'. *Beizong* è un vocabolo usato da alcuni letterati e ufficiali meridionali di epoca Ming 明 (1368-1644) per definire la tradizione Quanzhen, che era stata eletta a religione istituzionale durante il dominio straniero della dinastia Yuan e andava rinnegata nella nuova era di dominio cinese. Seguendo questa linea i letterati Ming nominarono *nanzong* la tradizione *neidan* meridionale con collegamenti alla discendenza autoctona dei Song in modo da elevarne il rango e simultaneamente degradare il *beizong* o Quanzhen, che era stato fino ad allora il culto favorito dai Khan mongoli.<sup>83</sup> La distinzione tra i due lignaggi apparve solamente all'epoca dell'integrazione con l'obiettivo di differenziare e categorizzare. Prima di ciò i termini tradizione meridionale o settentrionale non esistevano affatto. Questo processo è parte integrante della transizione dell'alchimia interna da tradizione orale e blandamente settoriale a una sistema organizzato e integrale. La scuola settentrionale è la scuola Quanzhen della perfezione completa, guidata dal fondatore Wang Zhe 王喆 (Wang Chongyang 王重阳 1113-1170) e i suoi discepoli, i sette perfetti (*qizhen* 七真). Wang Chongyang iniziò come studente di confucianesimo e fallì gli esami civili più volte, poi ottenne impiego come ufficiale minore in provincia. Nel 1159 incontrò Zhongli Quan e Lü Dongbin, che lo iniziarono ai segreti e alla coltivazione daoista. Seguì anche gli insegnamenti di Liu Haichan e il buddhismo, e su queste basi sviluppò il suo stile personale di alchimia interna. Le sue scritture sono raccolte nello *Chongyang quanzhen ji* 重阳全真记 (Resoconto della perfezione completa di Chongyang, DZ1153), nello *Chongyang jiaohua ji* 重阳教话记 (Resoconto degli insegnamenti e dialoghi di Chongyang, DZ1154) nello *Chongyang zhenren shou danyang ershisi jue* 重阳真人授丹阳二十四诀 (Ventiquattro istruzioni a Danyang del perfetto Chongyang, DZ1158).<sup>84</sup> I discepoli principali furono i sette perfetti: Ma Yu 马钰 (Danyang 丹阳 1123-1183), Tan Chuduan 谭处端 (Changzhen 长真 1123-1185), Wang Chuyi 王处一 (Yuyang 玉阳 1142-1217), Liu Chuxuan 刘处玄 (Changsheng 长生 1147-1203) Qiu Chuji 丘处机 (Changchun 长春 1148-1227), He Datong 郝大通 (Taigu 太古 1140-1212) e Sun Bu'er 孙不二 (Qingjing Sanren 清静散人 119-1182). Dopo la morte di Wang Chongyang si dispersero

83 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.469.

84 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., p.1127.

per insegnare i nuovi metodi, formando tradizioni diverse in tutto il paese e creando un nuovo daoismo. Il successore singolo più importante fu Qiu Chuji. Avendo perso i genitori in giovane età egli divenne seguace della scuola della perfezione completa all'età di diciannove anni e dopo il decesso del maestro partì per sviluppare la sua comunità, creando così la scuola Longmen 龙门, ancora oggi dominante. Nel 1203 divenne patriarca dopo la morte di Liu Chuxuan, e nel 1219 Gengis Khan lo nominò capo religioso di tutta la Cina. Da quel momento la tradizione Quanzhen divenne l'organizzazione religiosa ufficiale dell'impero e raggiunse la posizione prominente che ha mantenuto tra i lignaggi daoisti. Il movimento di Wang Chongyang era in origine di ispirazione popolare, senza ordini monastici o preparazione formale, ma successivamente si istituzionalizzò in vari centri, aumentarono gli accoliti, e prescrisse il celibato. La transizione da gruppo di coltivazione popolare a scuola religiosa daoista non fu completo fino alla metà del tredicesimo secolo.<sup>85</sup> Da allora la scuola settentrionale ha continuato a allargarsi nella sua influenza e incrementare e integrare i metodi e gli insegnamenti della scuola meridionale.

### 3.3 La tradizione meridionale

La fondazione del lignaggio meridionale è attribuita a Zhang Boduan 张伯端 (Pingshu 平叔, Ziyang 紫阳 987-1082), un aristocratico del Sichuan che aveva ricevuto un'educazione completa sui tre insegnamenti (confucianesimo, daoismo e buddhismo), ma era anche colto in astronomia e arti mantiche. La tradizione narra che dopo aver tentato di passare gli esami di servizio civile più volte incontrò il maestro daoista Liu Haichan e studiò con lui, concentrandosi particolarmente su *Daodejing*, *Yinfujing* e *Zhouyi cantongqi*. Nella sua filosofia *neidan* Zhang Boduan combina i concetti teorici all'esercizio pratico; a lui si deve la divisione in quattro fasi del processo di evoluzione spirituale che porta all'immortalità.<sup>86</sup> Zhang Boduan contribuì alla storia del *neidan* soprattutto con la sua opera principale, il *Wuzhen pian* (Capitoli sul risveglio alla perfezione, DZ263), una serie di versi sulla preparazione dell'elisir interno che emerse come testo centrale nella complessità della tradizione e divenne molto popolare.<sup>87</sup> In merito alla sua importanza cardinale nella formalizzazione del *neidan* Wang Mu dice:

85 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., p.63.

86 Cfr. Lu Xichen (2009), "The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature" in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, p.73.

87 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (*Neidan*)", cit., p.470.

Zhang Boduan developed the principles of the ancient alchemical classic, the *Cantong qi*, and integrated them with Buddhist principles concerning the cultivation of one's Nature. Moreover, he assimilated various ancient methods of Nourishing Life, including *daoyin*, inner observation, embryonic breathing, and meditation, into his own alchemical methods. These methods are pragmatic, and do not rely on pointless discourses; they collect the heritage of traditional medicine, and recapitulate the methods of healing and long life elaborated by the ancient Chinese people.<sup>88</sup>

Inoltre scrisse anche il *Jindan sibai zi* 金丹四百字 (Quattrocento parole sull'elisir dorato, DZ1081) e il *Jinbao neilian danjue* 金宝内链丹诀 (Formula alchemica per il raffinamento interiore del tesoro d'oro, DZ240).<sup>89</sup> Gli insegnamenti di Zhang Boduan furono trasmessi a Shi Tai 石泰 (1022-1158) e da lui passarono a Xue Zixian 薛紫贤 (1078?-1191), Chen Nan 陈楠 (fl.1213) e Bai Yuchan 白玉蟾 (1194-1229). Questi sono i cinque patriarchi della scuola meridionale. Bai Yuchan fu il più influente, la sua filosofia del *xin* 心 (cuore-mente) e *xing* 性, la natura originaria, costituisce l'insegnamento chiave della scuola.<sup>90</sup>

Shi Tai servì prima come ufficiale governativo minore e poi si ritirò a studiare come discepolo di Zhang Boduan. Estese la sua vita a centotrentotto anni e la sua opera è il *Huanyuan pian* 还源篇 (Capitoli sul ritornare all'origine, DZ1097).<sup>91</sup> Xue Zixian lasciò la sua famiglia per diventare un monaco buddhista. Nel 1106 incontrò Shi Tai che divenne il suo maestro e lo nominò terzo patriarca della scuola meridionale. Le sue opere principali sono lo *Huandan fuming pian* 还丹符命篇 (Capitoli su ritorno all'elisir e ripristinare la vita, DZ1088) e un commentario al *Wuzhen pian*.<sup>92</sup> Chen Nan fu discepolo di Xue Zixian e praticante dei riti del tuono (*leifa* 雷法), visse nella provincia meridionale dello Hunan dove stabilì una comunità religiosa. I suoi scritti sono raccolti in un volume detto *Cuixu pian* 翠虚篇 (Capitoli del maestro della vacuità verde, DZ1090).<sup>93</sup> Dal dodicesimo secolo vari personaggi riferirono di incontri diretti con Zhang Boduan o la possessione di manoscritti dello *Wuzhen pian* e i commentari si divisero tra interpretazioni cosmologiche

88 Wang Mu, Pregadio Fabrizio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, Golden Elixir Press, Mountain View, p.122.

89 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Wuzhenpian and the Southern School", in Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, pp.812-815.

90 Cfr. Lu Xichen (2009), "The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature", cit., p.74.

91 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., p.61.

92 Cfr. Baldrian Hussein, Farzeen, "Xue daoguang", in Pregadio (a cura di) (2008) *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.1144.

93 Cfr. Baldrian Hussein, Farzeen, "Chen Nan", in Pregadio (a cura di) (2008) *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.254.

e di interpretazione buddhista.<sup>94</sup> L'ultimo patriarca della scuola del sud è Bai Yuchan. Ebbe molti nomi daoisti, come Haiqiongzi 海琼子, Wuyi sanren 武夷散人, Qiongshan daoren 琼山道人. Colpevole di omicidio durante la gioventù ricercò l'eccellenza morale e personale per il resto della vita. Altamente talentuoso, studiò pratiche *neidan*, i riti del tuono e forme di meditazione buddhista; fu uno scrittore molto produttivo e organizzò grandi comunità taoiste. Bai Yuchan integrò vari aspetti di coltivazione del sé nella sua visione di alchimia interna e stabilì la genealogia della scuola meridionale, che arricchì notevolmente per promuoverne lo sviluppo generale. Fu molto più prolifico degli altri patriarchi, le sue opere principali includono lo *Haiqiong bai zhenren yulu* 海琼白真人语录 (Aforismi del perfetto Bai haiqiong, DZ1307), e lo *Haiqiong wendao ji* 海琼问道集 (Quesiti sul *dao* di Haiqiong, DZ1308). Bai yuchan e i suoi discepoli furono tra i primi a usare il *neidan* per migliorare alcuni dei nuovi sistemi rituali daoisti meridionali e attrarre il supporto di adepti letterati. Si identificarono con una singola linea di trasmissione sbocciata da Zhang Boduan e facendo di questa il fulcro del sistema rituale daoista, formando definitivamente il lignaggio meridionale. La linea di cinque generazioni di adepti del *jindan* (Zhang Boduan, Shi Tai, Xue Daoguang, Chen Nan, Bai Yuchan), divenne il caposaldo genealogico che i letterati del primo periodo Ming identificarono con la tradizione meridionale. Bai e i suoi discepoli stabilirono anche che Liu Haichan fosse stato insegnante di Zhang Boduan, innestando quindi la linea di patriarchi di Zhang Boduan sulla tradizione Zhonglü. Era una mossa rivolta a allargare un pubblico letterario e di potenziali adepti, poiché Liu Haichan era legato anche alla tradizione settentrionale.<sup>95</sup> Un discepolo di Bai Yuchan della seconda generazione chiamato Xiao Tingzhi 萧庭芝 (fl. 1260) incastonò la stessa linea di patriarchi in un'eredità di trentasei generazioni che si estendevano fin oltre Laojun. Questa genealogia è inclusa nel testo chiamato *Daode zhenjing sanjie* 道德真经三解 (DZ687), datato 1298. Xiao Tingzhi dipinse questa eredità in due rami successivi a Liu Haichan, una sezione che si tramandò attraverso Zhang Boduan e i suoi successori e un'altra attraverso Wang Chongyang e i suoi sette maggiori discepoli Quanzhen. Per Xiao Tingzhi entrambe le tradizioni avevano le loro radici nella tradizione Zhonglü dello Shaanxi ma la prima, di cui lui era parte, era superiore.<sup>96</sup> Tra le figure più conosciute per i loro scritti sul *neidan* durante la dinastia Yuan spicca inoltre Li Daochun 李道纯 (fl. 1288-90), e i suoi discepoli Miao Shanshi 苗善時 (fl. 1288-1324) e Chen Zhixu 陈致虚 (1289-1335). Li Daochun affermava di aver ereditato l'eredità

94 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.470.

95 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.471.

96 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.471.



dell'elisir dorato da Wang Jinchan 王金蟾, che era stato discepolo di Bai Yuchan. Li Daochun era tuttavia un sincretista che aveva anche familiarità con gli insegnamenti Quanzhen e faceva risalire la scuola a Lü Dongbin.<sup>97</sup> La struttura basata sulle tradizioni dei cinque patriarchi della scuola meridionale e dei sette perfetti Quanzhen forma il nucleo dell'alchimia interna come istituzione organizzata. Seppur vi sono differenze importanti (prima fa tutte i cinque patriarchi praticavano principalmente tra la gente comune e non erano riconosciuti formalmente come monaci né avevano i loro monasteri, erano considerati maestri o guide ma non sacerdoti), entrambe le linee sono rispettate tra le comunità daoiste e promuovono la coltivazione *neidan* con l'obiettivo di unione con il Dao.<sup>98</sup>

La mancanza di un autorità centrale significò che una molteplicità di interpretazioni locali potevano ancora condividere fondamenti dottrinali comuni. Gli adepti potevano agganciarsi a idee e pratiche di altre tradizioni mentre mantenevano l'enfasi sugli insegnamenti dei propri maestri. Autori come Li Daochun, Chen Zhixu e successivamente Liu Yiming 刘一明(1734–1821) enfatizzano la distinzione tra le due vie di realizzazione spirituale *neidan*, una denominata *shangde* 上德 'virtù superiore', e un'altra detta *xiade* 下得 'virtù inferiore', in riferimento al capitolo 38 del *Daodejing*. La via della virtù inferiore è basata sull'attività conscia (*youwei* 有为). Richiede disciplina e usa emblemi alchemici e cosmologici come strumenti per guidare il processo interno di realizzazione. La via della virtù superiore invece inizia con la presa di coscienza della natura fondamentale della realtà e degli esseri umani. Si basa su un'attività spontanea non conscia e non attiva (*wuwei* 无为), che permette il riconoscimento immediato della Verità.<sup>99</sup> Precedentemente Zhang Boduan aveva già fatto una distinzione tra la mente "dell'elisir" (dorato) e la mente della vita quotidiana, dando risalto al concetto di *xin* 'mente-cuore'. Avere a che fare con gli affari quotidiani significa impiegare la mente della vita quotidiana. I praticanti avanzati tuttavia possono basarsi sulla mente "dell'elisir" per rispondere agli eventi, manifestando la natura interiore, o spirito originario. Le persone perdono la connessione con il loro stato d'esistenza puro a causa dei condizionamenti post-natali, e la mente va quindi coltivata diligentemente. L'enfasi posta nel sistema di Zhang Boduan sulla coltivazione mentale e meditativa segna un'importante distinzione dalle pratiche precedenti che si focalizzavano

97 Cfr. Robinet Isabelle. "Li Daochun", in Pregadio (a cura di) (2008) *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.634.

98 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., p.63.

99 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (*Neidan*)", cit., pp.480-481.

più sulle pratiche respiratorie e sugli esercizi di longevità. I metodi Zhonglü più antichi si concentravano principalmente sulla coltivazione di *jing* e *qi* ma ignoravano il *xin*, che si riferiva meramente alla funzione di uno dei cinque organi interni. Il nuovo modello segue gli stadi *neidan* di raffinazione delle energie corporali, ma pone la coltivazione della mente e della natura originaria dinanzi, dando attenzione solamente secondaria al concetto di destino, che rappresenta la dimensione più fisica della pratica. Zhang Boduan indica nel *Qinghua biwen* 青华秘文 (Testi segreti di Qinghua, DZ240) che l'elemento più importante è la meditazione assorta (*ding* 定, *jingzuo* 静坐), poiché è uno stato di assenza del pensiero, in unità completa con la meditazione stessa.<sup>100</sup> Zhang Boduan indica che la pratica inizia dal controllo del respiro e porta lentamente all'ottenimento di una mente completamente immobile. Quando la mente è tranquilla la natura interna può essere raggiunta. I praticanti devono purificare la mente, eliminare i desideri e prendere il controllo dei loro pensieri. Zhang Boduan pone anche la coltivazione del destino (*ming* 命) in primo piano, in quanto è strettamente legata alla coltivazione morale della natura interna. Il *Wuzhen pian* si concentra sulla coltivazione duale (*shuangxiu* 双修) del destino (*ming*) e della natura originaria (*xing*), con molta enfasi su quest'ultima e sulla coltivazione della mente (*xin*) piuttosto che sul corpo e sul destino. Zhang Boduan sposta il focus della coltivazione dal corpo esterno al sé interno.<sup>101</sup> Anche Bai Yuchan sottolinea l'importanza centrale di coltivare la mente nell'alchimia interna. I praticanti devono mantenere una mente vuota e calma tutto il tempo mentre usano il corpo come fornace per raffinare le energie corporali sulla strada verso l'unità col *dao*. Bai Yuchan spesso riporta le sue esperienze personali di meditazione buddhista. Usa concetti buddhisti di mente e natura interna per divulgare un'interpretazione del collegamento tra mente e *dao*. Il *dao* è esistenza immateriale. La mente può raggiungere lo stadio di vacuità pura. Una mente estremamente calma può essere allineata con il *dao* o avvicinarsi a esso. La tradizione meridionale migliorò la dimensione teorica dell'alchimia interna e spostò la discussione sulla coltivazione del sé su un piano completamente astratto e interiore, focalizzandosi sul destino (*ming*) e la natura originaria (*xing*).<sup>102</sup>

100 Cfr. Lu Xichen (2009), "The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature", cit., p.74.

101 Cfr. Lu Xichen (2009), "The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature", cit., pp.76-77.

102 Cfr. Lu Xichen (2009), "The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature", cit., pp.77-79.

## 4 Sviluppi successivi

Dopo l'epoca Song si osserva il declino del daoismo di corte e l'ascesa di gruppi regionali e pratiche popolari. Nonostante la vecchia aristocrazia che aveva sostenuto il daoismo e il buddismo era sparita, una nuova élite che enfatizzava l'apprendimento più che il lignaggio continuava ancora il patronato della religione monastica. I testi di alchimia interna divennero più formalizzati e le tecniche spirituali si allontanarono dagli esercizi dell'eredità *yangsheng* per assumere connotati più contemplativi e religiosi. Il daoismo organizzato non aveva mai esercitato un monopolio sulle pratiche per ricercare l'immortalità e le nuove tendenze alla pratiche individuali e interne portarono queste tecniche alla diffusione al di fuori dei circoli religiosi, soprattutto tra le fasce colte della popolazione civile. Il sincretismo divenne fondamentale dal tredicesimo e quattordicesimo secolo. Il *neidan* integrava il neoconfucianesimo agli antichi concetti cosmologici, agli esercizi respiratori, al lessico *waidan* e a forme di meditazione come *zuowang* e *neiguan*. Gli insegnamenti delle principali tradizioni circolavano tra i vari letterati interessati alla coltivazione del sé e alla speculazione cosmologica, rendendo difficile distinguere chiaramente le pratiche di longevità da quelle di alchimia interna. L'incorporazione successiva del linguaggio buddhista nella letteratura alchemica di epoca Qing 清 (1636-1911) condusse a nuovi livelli di amalgama e fornì evidenza indiretta di lettori laici con un'ottima conoscenza di tutte le tradizioni ma che non avevano un approccio esclusivo a nessuna di esse.

### 4.1 I riti del tuono

Alcune innovazioni di epoca Song sono state associate all'espansione della cultura cinese in nuove aree meridionali. Tra queste vi sono i *leifa* 雷法 'riti del tuono', associati a pratiche esorcistiche e di potenziamento riguardanti nuove divinità prominenti, gli Ufficiali del tuono. il collegamento centrale con il *neidan* fu rappresentato dalla coltivazione dell'embrione immortale e la trasformazione del praticante in una divinità. Maestri taoisti come Bai Yuchan enfatizzavano che gli dèi del fulmine erano fundamentalmente materializzazioni di *qi*, dando poca importanza ai rituali e accentuando la coltivazione interiore e la meditazione. L'apoteosi del maestro rituale è la trasformazione del corpo "vero" in una divinità.<sup>103</sup> I clerici daoisti erano tradizionalmente uomini e donne ordinati in una gerarchia celeste che possiede l'autorità di comandare divinità minori. I maestri daoisti

103 Cfr. Chao Shin-yi (2009), "Summoning the Thunder Generals: Internal Alchemy in the thunder Rites" in Kohn L. , Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, p.117.

integrarono la possessione del sacerdote da parte della divinità ai principi dell'alchimia interna impiegando la terminologia degli esercizi meditativi e mantennero la coerenza teologica dopo aver abbracciato il movimento *leifa*.

I manuali liturgici dei riti del fulmine parlano di evocare i generali (*zhaojiang* 昭将) ma la discussione sul livello operativo è scarsa. Gli dèi del fulmine sono manifestazioni di *qi* come tutti gli altri fenomeni del cosmo, *ergo* possono rispondere alle evocazioni dei maestri rituali che hanno un *qi* ben coltivato. Il praticante prima invoca la loro versione cosmica e la loro manifestazione all'interno del corpo al fine di produrre l'elisir dell'immortalità. Il metodo di meditazione inizia con la pratica interna detta *neigong* 内功, che richiede la quiete interiore per poi intraprendere visualizzazioni attive (dalle reminiscenze tipiche del daoismo Shangqing). I maestri rituali generano gli dèi del fulmine all'interno dei loro corpi. Prima visualizzano il loro corpo come un albero appassito (*kushu* 枯树) bruciato dal fuoco del cuore (*yang*, trigramma Li) e lavato dall'acqua del rene (*yin*, trigramma Kan). Ciò che rimane è la 'perla splendida' di *qi* puro. Recitando invocazioni e accompagnandole a movimenti specifici si trasformano prima in infanti (*ying'er* 婴儿), e poi, con l'aiuto di animali emblematici della divinità (la tartaruga o il serpente) diventano essi stessi divinità marziali (*tianpeng* 天蓬).<sup>104</sup> L'adepto completa la procedura di trasformazione, prende la forma di divinità specifiche e riceve l'abilità di impiegare truppe divine e sgominare i demoni. Come sintetizza Chao Shin-yi "i praticanti *neidan* scartarono il concetto di divinità corporali del periodo precedente la dinastia Tang per favorire un nuovo sistema in cui gli adepti generano un'essenza attraverso l'esercizio meditativo."<sup>105</sup>

#### 4.2 Le pratiche duali di epoca Ming

Le opere Ming non concordano nella concezione del corpo alchemico e offrono varie descrizioni dei procedimenti per la coltivazione duale. Il corpo umano è dotato di una energia sublime conosciuta come *qi* vero o puro. La coltivazione duale operava attraverso un prestito delle energie corporee dell'altro per raffinare e rinvigorire le proprie. Le similitudini nel simbolismo e nel linguaggio impiegato dalle pratiche di coltivazione duale e nelle arti *fangshu* 房术 'arti della camera da letto' erano molte, e questo contribuì alla condanna della percezione pubblica. Un prestito energetico non era poi diverso dalle

104 Cfr. Chao Shin-yi (2009), "Summoning the Thunder Generals: Internal Alchemy in the thunder Rites", *cit.*, pp.107-112.

105 Cfr. Chao Shin-yi (2009), "Summoning the Thunder Generals: Internal Alchemy in the thunder Rites", *cit.*, p.111.

tecniche traviate delle arti *fangshu*, considerate socialmente sovversive e moralmente disonorevoli. Il criticismo si generò molto presto per poi intensificarsi notevolmente dopo la dinastia Song. Li Daochun nel *Zhongheji* 中和集 (DZ249, datato 1306) classifica tre classi di tre livelli ognuna, e giudica ognuna come vie traviate o porte laterali (*pangmen*).<sup>106</sup> Mentre la cultura mondana cresceva e lo stile di vita libertino dei mercanti prendeva piede tra i letterati, l'interesse per le arti e la letteratura *fangshu* si allargò ovunque nella società Ming. Shen Defu 沈德符 (1578-1642), da oculato storico commentò che dall'inizio del quindicesimo secolo alla fine del sedicesimo secolo molti ufficiali di corte e letterati si dedicarono attivamente a tecniche e pozioni d'amore per mera lascivia, ma anche per scopi politici. Tecniche tali proliferarono tra i letterati ambiziosi e i daoisti imprenditori. La differenza già opaca affermata dagli scrittori precedenti tra la coltivazione duale e altre tecniche divenne sempre più sfocata. I difensori della coltivazione duale proposero apologie appassionate su tale confine conteso. Cao Heng 曹珩 nel 1634 scrisse nella sua opera denominata *Daoyuanyiqi* 道远一氣 che le differenze spiccano in diverse aree: la concezione del sé e del corpo, l'autodisciplina e l'obiettivo della pratica. Sono rappresentazioni del corpo basate su asceti con educazione daoista, cui autodisciplina e desiderio spirituale per trascendenza e immortalità sono opposti alle ricerche prevalentemente libertine centrate su piaceri erotici e attaccamenti emotivi di mercanti e letterati.<sup>107</sup> Il processo di crescita, decadimento e morte è considerato adesione ai principi della natura. L'obiettivo della pratica *neidan* è invertire l'entropia naturale ritornando allo stato di perfezione eterna. La via del distacco che diverge il sacro dal mondano.

Gli alchimisti del tardo periodo Ming dedicarono parecchi sforzi e discussioni anche alla costruzione della camera della pratica. Il luogo andava scelto con estrema cura, non doveva essere troppo isolato, né posizionato nelle vicinanze di un centro abitato, ma anche a distanza dai rumori boschivi. Le dimensioni dovevano rispettare misure ben precise e norme di sicurezza e reclusione ben determinate. La camera aveva effetti geomantici sul processo trasformativo. Proprio come l'uomo confuciano si assicurava la virilità e la fertilità nella sua dimora attraverso le offerte rituali agli antenati, così il praticante delle tecniche duali ricerca di migliorare le sue possibilità di immortalità richiedendo poteri e protezione ai patriarchi della sua tradizione. Come l'obiettivo della procreazione e della

106 Cfr. Liu Xun (2009), "Numinous Father and Holy Mother: Late-Ming Duo-Cultivation Practice", in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp-121-125.

107 Cfr. Liu Xun (2009), "Numinous Father and Holy Mother: Late-Ming Duo-Cultivation Practice", *cit.*, pp-121-125.

prosperità formarono i riti confuciani riguardanti la camera coniugale, così l'obiettivo della trascendenza ispira i riti alchemici nello spazio sacro della camera alchemica.<sup>108</sup>

## 5 Buddismo e daoismo

Il buddismo fu introdotto in Cina in seguito alla conquista delle regioni settentrionali da parte delle etnie non cinesi dell'Asia centrale. All'inizio fu considerato e a volte presentato come un parente minore del daoismo ma il movimento si allargò ben presto e trovò la sua autonomia rispetto alla religione indigena. In una metafora che è spesso citata Erik Zucher paragona le due tradizioni a due piramidi che emergono dalla stessa base:

We can only observe Buddhism and Daoism at the very highest level, that of the religious “professionals” and their written texts: the tops of two pyramids. We may consider the possibility that at a lower level the bodies of the pyramids merged into a much less differentiated lay religion, and that at the very base both systems largely dissolved into an indistinct mass of popular beliefs and practices.<sup>109</sup>

L'adesione di individui alla tradizione rituale trasmessa o professata da una comunità religiosa è di solito motivata dalle circostanze socioculturali più che dalle scelte riflesse dalla persona o della famiglia interessata. Vicinanza geografica, ambiente culturale e contatto sociale fortuito o continuo con una organizzazione religiosa, insieme alla reputazione, il carisma e l'attivismo apostolico dei membri del clero, questi sono i fattori da cui risulta la casualità con cui certi devoti arrivano all'attenzione di maestri daoisti mentre altri sono accolti sotto l'ala protettrice buddhista. Questo comunque non significa che l'impegno spirituale dei laici fu completamente cieco e che decisioni deliberate non furono impiegate; d'altro canto ricordiamo che in Cina la trasmissione di taluni testi e tradizioni fu sempre oggetto di rigide regole di iniziazione.<sup>110</sup>

Le prime traduzioni in cinese di testi buddhisti avvennero sotto la direzione del monaco partico An Shigao 安世高 (fl. 148-170). Fra questi testi, lo *Sishier zhangjing* 四十二张经 (Sutra in quarantadue articoli), che espone le principali nozioni della dottrina buddhista,

108 Cfr. Liu Xun (2009), “Numinous Father and Holy Mother: Late-Ming Duo-Cultivation Practice”, *cit.*, pp-135-137.

109 Zürcher Erik, “Buddhist Influence on Early Daoism: A Survey of Scriptural Evidence”, in Silk Jonathan A, (a cura di) (2013), *Buddhism in China. Collected papers of Erik Zürcher*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.163.

110 Cfr. Mollier Christine (2008), *Buddhism and Taoism Face to Face*, University of Hawaii Press, Honolulu, p.209.

sembra essere il primo *sutra* tradotto in Cina. Era stato portato dagli emissari che l'imperatore aveva inviato in India, e che erano tornati accompagnati da due missionari. I traduttori erano spesso discendenti di mercanti e di immigrati sciti, sogdiani o indiani. Si conoscono i nomi di una decina di traduttori, sia monaci sia laici, che tradussero in cinese circa centocinquanta opere, delle quali alcune costituite solamente da qualche riga.<sup>111</sup> Nei primi tempi tuttavia l'influenza del buddhismo rimase formale. Il daoismo era capace di affermare la sua posizione di religione nazionale, specialmente nella Cina meridionale, che era rimasta cinese dal 317, mentre il nord era passato sotto il comando straniero. A lungo Buddha sarà confuso con Laozi, e nelle violente polemiche che opposero più tardi i buddhisti ai daoisti, questi ultimi pretesero che Buddha non fosse altro che una delle molteplici incarnazioni di Laozi, e probabilmente l'imperatore Huan rese un culto a Fu 佛 (nome cinese di Buddha) nell'anno 166 considerandolo proprio un *avatar* di Laozi.<sup>112</sup> Fino alla seconda metà del quarto secolo, cioè quando iniziarono ad apparire le rivelazioni Shangqing e Lingbao, i seguaci di queste rivelazioni vedevano il buddhismo come nient'altro che una aggiunta recente all'eredità culturale daoista, facilmente suscettibile di accumulare una novella sintesi. Nel 390 Ge Chaofu 葛巢甫, nipote di Ge hong, si dedicò a combinare i testi che formarono il canone della scuola Lingbao. Questi classici tentarono di modellare una fusione convincente della più sublime conoscenza religiosa del tempo: la tradizione Taiqing dell'alchimia operativa, la tradizione Shangqing dell'apoteosi personale e i tralicci di buddhismo Mahayana contemporaneamente popolari a Jiangnan.<sup>113</sup> La tradizione Lingbao, più vicina al buddhismo, dava una forte rilevanza alle preghiere e agli ordini amministrativi dell'aldilà e faceva uso ingente di incantesimi e recitazioni rituali, più che la controparte Shangqing, caratterizzata da visualizzazioni, pratiche di longevità fisica ma anche dall'immaginazione mistica e lo stile di scrittura poetico.<sup>114</sup> È interessante osservare l'influenza che ebbe il buddhismo Mahayana sul tema dell'immortalità. La dottrina Lingbao come le altre scuole daoiste propone l'idea che gli aspiranti possano raffinarsi passo dopo passo per arrivare alla perfezione. Sotto l'influenza delle complesse idee che circondano la dottrina degli stadi di evoluzione verso lo stato di Buddha, o buddhità, gli adattamenti daoisti spiegavano il progresso dell'immortale basandosi su modelli buddhisti chiaramente evidenziati dalla nomenclatura idiosincratica per denominare gli stadi di avanzamento della pratica, peraltro collegandoli tra loro in un

111 Cfr. Zacchetti Stefano (2010), "Il buddhismo cinese dalle origini al 581", in Sabattini M., Scarpari M. (a cura di), *La Cina, vol. II. L'età imperiale dai Tre Regni ai Qing*, Einaudi, Torino, pp. 429-90.

112 Cfr. Bujard Marianne (2013), "Pensiero e religione in epoca imperiale", cit., p.802.

113 Cfr. Penny (2000), "Immortality and Transcendence", cit., p.115.

114 Cfr. Robinet (2000), "Shangqing-Highest Clarity", cit., pp.212-213.

progressione ciclica di rinascite.<sup>115</sup> La corrente Lingbao sentì anche l'influenza dell'idea di reincarnazione buddhista e si potrebbe pensare che il nuovo ideale di immortalità introdotto dalla tradizione Shangqing ne potrebbe essere il frutto, ma è invece il contrario. Le procedure che assicurano la rigenerazione verso l'immortalità attraverso il metodo di abbandono delle spoglie mortali conducono alla salvezza e alla trascendenza, quando la reincarnazione buddhista è una costrizione nelle catene mondane. La differenza sostanziale, come afferma I. Robinet è "rebirth here [Shangqing] is a way of salvation, not a way of being bound to earth."<sup>116</sup> La salvezza nel daoismo Shangqing è quindi universale nel senso che l'adepto diventa uno con il cielo, non nel senso buddhista in cui la "realizzazione discendente" del Bodhisattva è votata alla liberazione di tutti gli esseri viventi.

Dall'inizio del quinto secolo l'intervento statale sempre maggiore repressse il libero scambio concettuale. È a questo punto che troviamo l'emergenza di rituali codificati, della letteratura canonica e soprattutto di una religione etichettata come daoista che abbraccia un numero di distinte tradizioni minori. Sotto i Tang la Cina riunita si prese il compito di legare il daoismo allo stato. Il modello dell'unificazione fu chiaramente il buddhismo, che accomodava all'interno della definizione torreggiante una gamma molto varia di dottrine. Furono promulgati una serie di testi designati a promuovere norme daoiste di vasto respiro geografico. Il modello buddista fu imposto alla religione per interesse dello stato. Il daoismo coevo inizia a diventare una religione ufficialmente delimitata, e quindi più facile da comprendere e radunare. Il controllo della dinastia Tang (618-907) sul culto di stato daoista fu tuttavia incompleto e provvisorio. I tentativi di riformare il daoismo in una chiesa non ebbero successo. Il daoismo mantenne fermamente la sua base nelle campagne e i culti misterici preservarono il loro carattere elusivo e esoterico. Per questo, nonostante la dinastia dei Tang sia ufficialmente daoista, spicca come l'apice del buddhismo in Cina.<sup>117</sup> Mentre la società cinese si sviluppava si evolvevano anche i gruppi religiosi e lo status imperiale del daoismo valeva comunque la competizione. Il buddhismo rimaneva vicino allo stato, attraendo la carità dei suoi fedeli e i regali dei credenti laici diventavano proprietà inalienabili del Buddha. Il clero buddhista accumulava capitale e lo investiva per costruire santuari magnifici: pagode alte centinaia di metri e piene di statue d'oro, argento, giade e pietre preziose. Allora vide la luce una nuova corrente di buddhismo, opposto alla

115 Cfr. Penny (2000), "Immortality and Transcendence", cit., p.115.

116 Cfr. Robinet (2000), "Shangqing-Highest Clarity", cit., p.213.

117 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.12.



lussuria, alle cerimonie e ai parassitismi che predicava il ritorno alla semplicità, all'intuizione e alla natura. Era il buddismo *chan* 禪 'zen' tipicamente cinese, pratico, concreto e completamente daoista. Il pensiero Chan era in disaccordo con la scolastica del buddismo Mahayana e propugnava la distruzione dei concetti, l'insegnamento senza parole e la spontaneità. Il responso della letteratura alle discussioni religiose fu grande e prolifico in traduzioni e apocrifi, e nel tempo diede spazio al fiorire della letteratura taoista della rivelazione: centinaia di lavori ispirati dal *dao* rivaleggianti contro testi pronunciati dal Buddha. I testi apocrifi (*weishu* 伪书/纬书) e i classici autentici esistevano in simbiosi. Sono le due facce dello stesso insegnamento, inseparabili in quanto uno necessitava dell'altro per esistere: i classici autentici formano la base dottrinale degli apocrifi e gli apocrifi aiutavano le opere autentiche a essere comprese e accettate grazie ad una commistione di concetti e terminologia, sia buddhista sia cinese.<sup>118</sup> La riunificazione di epoca Tang significava anche il ritorno del confronto con il confucianesimo. Le due correnti di pensiero continuarono a influenzarsi a vicenda, è in questo periodo l'effetto più profondo fu sull'evoluzione della cosmologia tradizionale daoista, che fu gradualmente rimpiazzata da quella astratta dello *Yijing*. Contemporaneamente l'intelligenza si interessava alle arti di longevità e si dedicava all'alchimia. Durante tutta la seconda metà del periodo Tang, il confucianesimo e il daoismo coesisterono e insieme prepararono il grande rinascimento Song.<sup>119</sup>

Il *neidan* fu influenzato soprattutto nelle pratiche contemplative e dal monachesimo. L'istituzione del monachesimo era per esempio fiscalmente e politicamente conveniente e fu promossa alle spese del daoismo dei maestri celesti, basati su sacerdozio ereditario e comunità.<sup>120</sup> Prima dell'arrivo del buddismo non c'era niente in Cina che si avvicinasse alla vita comunitaria dello stesso sesso di uomini o donne devoti alla ricerca spirituale. Pratiche come l'ascetismo, la meditazione, la recitazione quotidiana all'inizio apparivano straordinarie alla cultura cinese, ma ciò costituisce solo una piccola parte del fascino del monachesimo. Neanche i vantaggi economici di diventare un monaco, ovvero esenzione dalle tasse e dal lavoro corvè, possono spiegare in modo soddisfacente perché uomini e donne rinunciassero a sesso, carne e prole e vita privata per la vita monastica. Una gran

118 Cfr. Hureau Sylvie (2010), "Translations, Apocrypha and the emergence of the Buddhist Canon" in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.742.

119 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.13.

120 Cfr. Kohn Livia (2000), "Introduction" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*. Koninklijke Brill NV, Leiden.

parte dell'attrazione monastica e un fattore principale del suo successo fu la posizione che assunse nell'immaginario cinese. Le biografie dei monaci non li descrivono solo praticare esercizi meditativi su base quotidiana ma li dipingono come persone che hanno padroneggiato corpo e mente, raggiungendo attraverso gli sforzi di concentrazione i poteri soprannaturali oltre l'orizzonte degli umani ordinari. L'evemerismo delle agiografie dei monaci forniva modelli di virtuosità da emulare con l'ascetismo, la scolastica o la taumaturgia. Le pratiche monacali non erano rituali che il clero officiava per sostenersi economicamente e incontrare le necessità quotidiane della comunità ma piuttosto esercizi per imbrigliare i poteri del mondo spirituale. L'ideale monastico nella Cina medievale antica si può illustrare nella rinuncia al mondo secolare, la ricerca della perfezione spirituale, l'ideale altruistico della compassione e la vita comunitaria. Più arduo è determinare il grado in cui questo ideale fu implementato e determinare cosa monaci e monache facessero giorno dopo giorno.<sup>121</sup>

Dal periodo Tang la visualizzazione delle divinità interiori è soppiantata dal *neiguan* 内观 'contemplazione interiore'. L'enfasi della pratica *neiguan* sulla contemplazione e sulla meditazione silenziosa piuttosto che sulla visualizzazione di divinità è in parte derivata dalla meditazione buddhista e divenne parte della tradizione di alchimia interna più tarda.<sup>122</sup> Daoisti eminenti come Sima Chengzhen 司馬承禎 (647-735), dodicesimo patriarca dello Shangqing, presentarono un diagramma integrato delle pratiche di salute preliminari per l'ottenimento e la realizzazione del *dao*, collegando gli esercizi tradizionali alle pratiche di meditazione profonda (*guan* 观) del buddhismo, descrivendo una sequenza dettagliata di progresso verso la trascendenza e narrando delle susseguenti trasformazioni corporali, emotive e della coscienza.<sup>123</sup> Allo stesso tempo gli alchimisti criticavano l'operato diretto e senza immagini né mediatori del buddhismo Chan. Gli adepti del buddhismo Chan tralasciano il *ming*, il percorso di vita e il corpo concreto, invischiandosi in un vuoto vano. Il *neidan* invece accoglie anche le pratiche respiratorie e la speculazione. Il linguaggio alchemico si fonda sulle metafore per illustrare un concetto che altrimenti trascenderebbe il linguaggio ordinario. Gli alchimisti indicano che i loro insegnamenti sono gradualmente e le immagini sono i mediatori tra il *dao* senza forma e il mondo materiale, tra i principi 'li' 理 e la pratica 'xing' 行.<sup>124</sup> La verità è comunque nel sincretismo. Maestri

121 Cfr. Kieschnick John (2010), "Buddhism monasticism" in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.573.

122 Cfr. Pregadio (2000), "Inner Alchemy (*Neidan*)", *cit.*, p.467.

123 Cfr. Engelhardt (2000), "Longevity Techniques and Chinese Medicine", *cit.*, p.80.

124 Cfr. Robinet Isabelle, "Xiang. Image", in Pregadio F. (a cura di) (2008), *Encyclopedia of Taoism*,

*neidan* spesso conoscevano la coltivazione del sé buddhista così come i buddhisti e adepti educati in modo classico e i buddhisti padroneggiavano le pratiche delle tradizioni *neidan*. Realizzare il ‘non essere’ (*wu* 无) era come realizzare la ‘vacuità’ (*kong* 空) e il ‘ritorno alle origini’ (*huanyuan* 还原) nel *neidan* era simile all’obiettivo *chan* di ritornare alla ‘mente originale’ (*benxin* 本心).<sup>125</sup> Si riscontra inoltre la presenza di un terzo componente che animava il mercato religioso medievale in Cina. La classe degli maestri *fangshi*, che lavorava ai margini delle organizzazioni buddhiste e daoiste ma includeva un *milieu* di astrologi divinatori, uomini di medicina e altri esperti in tecniche para-religiose. I *fangshi* erano attori permanenti del palcoscenico culturale cinese e custodi del patrimonio ancestrale, parte integrante della categoria amorfa della religione popolare. Data l’assenza di fonti si perde spesso di vista il ruolo decisivo che questi tecnici mantici ebbero nella società medievale nella piramide labirintica dao-buddista.<sup>126</sup>

Bai Yuchan tra tutti integra nozioni buddhiste nella visione della tradizione meridionale, si concentra chiaramente sull’importanza essenziale della coltivazione della mente e della natura interna. Nella sua totalità la tradizione meridionale combina la teoria di Laozi della non-azione e della non-mente con vari metodi di coltivazione dell’alchimia interna, con visioni buddhiste di principi cosmici e illuminazione e con la disciplina morale confuciana. L’adepto può ritornare alla natura originaria tramite l’illuminazione del *xin* (cuore-mente), e ciò dimostra la chiara influenza di principi buddhisti.<sup>127</sup> Tutte queste tendenze verso una maggiore complessità sarebbero sicuramente più semplici da cronicizzare se non fosse per gli eventi del tredicesimo secolo, quando all’apice della diatriba tra buddhismo e daoismo la dinastia mongola distrusse il canone daoista, eliminando risorse vitali per lo studio della spiritualità di epoca Song. L’investitura successiva a culto ufficiale del daoismo Quanzhen su modello istituzionale e monastico buddhista influenzò e condannò alcuni particolari, quali l’importanza precedente del ruolo femminile, che persa nelle agiografie ufficiali sopravvisse nella memoria collettiva.<sup>128</sup>

Dalla fine dell’epoca Ming si riscontra una rapida espansione dell’industria editoriale e questo promosse la divulgazione di una larga gamma di conoscenze tecniche, incluse

Routeledge, New York, p.1087.

125 Cfr. Pregadio (2000), “Inner Alchemy (*Neidan*)”, *cit.*, p.480.

126 Cfr. Mollier (2008), *Buddhism and Taoism Face to Face*, *cit.*, p.209.

127 Cfr. Lu Xichen (2009), “The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature”, *cit.*, p.79.

128 Cfr. Kohn Livia (2000), “Introduction” in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*. Koninklijke Brill NV, Leiden.

pratiche daoiste. Il canone daoista rimase fuori portata per qualsiasi cittadino privato ma l'editoria Qing pubblicò delle serie di opere essenziali che si adattavano a qualsiasi cliente, e ovviamente la gran parte di questa letteratura era creata per la richiesta di coltivazione religiosa individuale. È interessante notare che tra la clientela figuravano al tempo anche molte donne educate e indipendenti abbastanza da seguire i propri interessi personali. Quando buddhismo e daoismo furono completamente liberi dal patronato statale divenne interesse di entrambi mantenere la propria distinzione. Le aperte polemiche religiose tra le due correnti erano cosa passata, ma il daoismo, oltre il ruolo popolare, fu intagliato e ridotto nel ventesimo secolo a conglomerato di tutte le tradizioni che non si potevano ricondurre al buddhismo, ovvero l'interesse nel corpo. L'ascesa moderna del *qigong* ha prodotto un'ulteriore somatizzazione del corpo daoista. Guardando al passato non si può considerare nessuna fase come un periodo isolato del daoismo. Indagare modelli di sviluppo in una situazione tale è un compito arduo e aleatorio e le ipotesi potrebbero essere facilmente demistificate da nuove informazioni.

## 6 Opere principali

Il Daozang 道藏 è il depositario delle opere daoiste. Il numero totale dei testi nel canone è stupefacente e il contenuto è ricco e complesso. Il canone daoista è organizzato in categorie: le tre caverne (*sandong* 三洞), i quattro sussidiari (*sifu* 四辅) e le dodici sezioni (*shierbu* 十二部). Questi sistemi formano uno schema organizzativo rigoroso e completo che non rappresenta solamente diverse tradizioni letterarie ma è collegato alla storia delle ierofanie del periodo delle Sei Dinastie e ai lignaggi daoisti successivi. Il Daozang riflette il processo di trasformazione con cui le prime tradizioni daoiste si unificarono in un sistema religioso.<sup>129</sup> Differenti versioni del Daozang sono state compilate nei secoli sotto l'autorità degli imperatori ma a oggi il canone daoista sopravvissuto risale alla dinastia Ming. I Daozang precedenti sono rimasti vittime delle vicissitudini della storia. La dinastia Ming ridusse lo status del daoismo nella cultura cinese e le misure repressive furono tanto efficaci che all'inizio del secolo scorso erano rimaste soltanto due o tre copie esistenti del canone. Il canone Ming comprende circa millecinquecento opere di lunghezza variabile (dalle poche pagine alle centinaia di rotoli) e di argomenti diversi; predominano i testi

129 Cfr. Wang Chengwen (2010), "The revelation and classification of Daoist scriptures" in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.775.

liturgici.<sup>130</sup> Il Daozang contiene approssimativamente centocinquanta testi di alchimia interna, sia in opere indipendenti, sia in commentari e note ai classici principali. Collezioni della tarda età imperiale presentano un numero più alto di testi *neidan* e questo suggerisce una popolarità crescente tra i letterati soprattutto durante il diciannovesimo secolo (vedi *Daozang xubian* 1834, *Daozang jiyao* 1906).<sup>131</sup> La divisione tripartita chiamata *sandong* ‘tre caverne’ è un catalogo di 471 testi compilato da Liu Xiujing 陸修靜 nel quinto secolo. Rappresenta la prima organizzazione dei testi daoisti e risale al quinto secolo. Questa struttura e gli appendici successivi connettono una serie di opere maggiori a diversi gradi di iniziazione taoista. L’organizzazione del *Sandong* inizialmente serviva a integrare un flusso di nuovi testi alla tradizione daoista esistente. Una riconfigurazione simile avvenne anche durante il decimo secolo, quando i culti medianici locali incitarono sedizioni in nome del riconoscimento e della canonizzazione. Le tre caverne originali accolsero il pensiero buddhista, che aveva origini remote ma prendeva piede proprio durante il quarto e quinto secolo. Le scritture buddhiste di origine cinese entrarono presto nel canone buddhista e il Daozang allo stesso modo incorporò sutra di stile buddista, rituali tantrici, inni al braminismo. Il contenuto cangiante del Daozang è la metonimia del sincretismo daoista nell’orizzonte religioso cinese.

Le fonti essenziali per lo sviluppo del pensiero *neidan* per quanto riguarda la terminologia e i concetti fondamentali sono ovviamente i classici daoisti come il *Daodejing* e il *Zhaungzi*; lo *Yijing* per quanto riguarda la cosmologia e il simbolismo. Inoltre va annoverata l’importanza del canone medico dello *Huangdi neijing*, e in misura minore alcuni lavori confuciani come il *Zhongyong*.<sup>132</sup> Nello specifico il processo di evoluzione del *dao* dell’alchimia interna si può riscontrare nelle seguenti opere:

L’iscrizione per Laozi, *Laoziming* 老子铭, risale al 24 settembre 165 e contiene un resoconto dei sacrifici imperiali resi a Laozi dall’imperatore Han Huandi 漢桓帝 (r.146-168). L’iscrizione inizia con una ripetizione dei fatti conosciuti sulla figura storica del saggio e tramandati nello *Shiji*,<sup>133</sup> descrive il luogo natio di Laozi e cita il *Daodejing*. Il testo elogia Laozi come divinità centrale dell’universo, nato dall’energia primordiale, sceso in terra e poi asceso nuovamente ai cieli. È il primo documento ufficiale sulla divinizzazione di Laozi.<sup>134</sup> *Laozi bianhua jing* 老子变化经 (Canone delle trasformazioni di

130 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., pp.2-4.

131 Cfr. Pregadio (2000), “Inner Alchemy (Neidan)”, cit., p.472.

132 Cfr. Pregadio (2000), “Inner Alchemy (Neidan)”, cit., pp.480-481.

133 Resoconti storiografici. Opera di Sima Tan e del figlio Sima Qian, completata nel 94 a.e.v

134 Cfr. Kohn Livia, “Laoziming”, in Pregadio F. (a cura di) (2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge,

Laozi, S.2295) è un manoscritto che risale alla fine del secondo secolo. Il testo è incompleto, e consiste di centouno versi di circa diciassette caratteri l'uno che dimostrano i culti messianici della Cina meridionale e la divinizzazione di Laozi. Il testo può essere diviso in tre parti, in cui Laozi è descritto e si descrive poi come personificazione del *dao* e redentore dell'umanità; nell'ultima sezione in particolare il testo prescrive ai praticanti la visualizzazione di colori nel corpo e l'esercizio di concentrazione sull'unità (*shouyi*).<sup>135</sup> *Laojun zhongjing* 老君中经 (Canone centrale di Laozi, DZ1168) è uno dei più antichi manuali di cosmologia daoista giunti fino a noi. L'opera è in cinquantacinque capitoli numerati e seguiti da allusioni a immortali divini (*shenxian*). L'opera sembra risalire al terzo secolo, durante la fase finale della dinastia Han. Il testo descrive dettagliatamente tutti gli dèi del cosmo e del corpo umano fornendo corrispondenze esatte tra la dimensione universale e il microcosmo individuale. Gli dèi e le pratiche sono inoltre inseriti in un calendario liturgico basato sulle fasi lunari e sul ciclo sessagenario dei giorni. La meditazione sugli dei del corpo è accompagnata da visualizzazioni, invocazioni e massaggi. Vi sono accenni a pratiche sessuali e istruzioni sulla prevenzione del seme degli uomini. La prima persona del testo è Laozi divino, dettaglio significativo dato il ruolo che tale figura ha nelle fonti successive.<sup>136</sup> *Laozi Xiang'er zhu* 老子想尔注 (Commentario *Xiang'er* al *Daodejing*, S.6825) spiega la filosofia di quest'ultimo in termini di pratiche *yangsheng*, a volte con ben poca connessione con il testo originale. Il testo risale al secondo secolo. Il *dao* è in ogni essere umano ma gli adepti non devono cercare di visualizzarlo o visualizzare gli dèi del corpo. Il *dao* va venerato ma non vanno offerti sacrifici o preghiere nei templi ancestrali. La sessualità va ostacolata e interdetta e l'energia sessuale va preservata accuratamente. gli uomini dovrebbero ridimensionare l'aggressività e le ambizioni. Il commentario *Xiang'er* rappresenta una fase iniziale del daoismo comunitario.<sup>137</sup>

*Taishang huangting waijing yujing* 太上黄庭外景玉经 (Canone prezioso dello scenario esteriore della somma corte gialla, DZ332) è un poema didattico narrato dal Laojun che descrive il mondo interiore; è la versione originale del *Huangting jing*. L'epiteto *waijing* è un'aggiunta posteriore della tradizione Shangqing per differenziarlo dal proprio altrimenti omonimo. la più antica versione del testo risale a Wang Xizi (王羲之, 303-379) ma il testo

New York, p.622.

135 Cfr. Kohn Livia. "Laozi bianhuaing" in Pregadio F. (a cura di) (2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, pp-617-618

136 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., p.93.

137 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., p.75.

è anteriore e usa la lingua cinese propria della tarda epoca Han.<sup>138</sup> L'edizione corrente è divisa in tre capitoli. È un'opera in versi scritta in un linguaggio allusivo difficilmente appropriato all'apprendimento o all'esercizio di pratiche energetiche. Lo si potrebbe definire una versione poetica di un manuale di meditazione e invero appare chiaro che il primo scopo del testo è di dipingere in una forma esteticamente affascinante le tradizioni che erano vagheggiate dall'élite letterata di Jiangnan.<sup>139</sup> *Taishang huangting neijing yujing* 太上黄庭内景玉经 (Canone prezioso dello scenario interiore della somma corte gialla, DZ331) è un poema didattico diviso in trentasei sezioni che descrive in mondo interiore. Importanza è data alle recitazioni continue dell'adepto come primo passo sulla via della perfezione. Le istruzioni furono compilate e commentate da Tao Hongjing e il testo ha varie letture in comune con le versioni annotate dello *Xiuzhen shishu* (DZ263, 55-57).<sup>140</sup> L'opera odierna è inclusa nel catalogo delle scritture Shangqing *Sandong dadong zhenjing* 上清大洞真经 (DZ6, 34).<sup>141</sup>

*Taipingjing* 太平经 (Canone della pace suprema, DZ 1101.a). L'opera spiega teorie cosmologiche e precetti morali per lo sviluppo dello stato e del mondo in genere. Il testo in origine era diviso in dieci parti numerate in base ai tronchi celesti. Ogni parte comprendeva diciassette capitoli divisi in sezioni per un presunto totale di trecentosessantasei capitoli. La provenienza del testo è incerta e nonostante vi siano tracce di materiale molto antico la versione presente nel canone daoista risale al periodo delle Sei Dinastie. Il testo presenta connessioni con il commentario *Xiang'er* al *Daodejing*, soprattutto nella sezione riguardante i precetti etici. La prefazione all'indice del *Taipingjing* risalente ai manoscritti di Dunhuang afferma che il *dao* per discernere la verità dagli insegnamenti spuri trasmise la combinazione di insegnamenti chiamata *sanhe* 三和 'triplice armonia'. Essa include il *Taipingjing*, il *Daodejing* e il *dao* dei maestri celesti. Il testo venne trasmesso da questa corrente fino al quinto secolo e vi sono punti in comune sulla classificazione degli esseri superiori. Queste classi sono sei: *shenren* 神人, *zhenren* 真人, *xianren* 仙人, *daoren* 道人, *shengren* 圣人, *xianren* 贤人. Il testo scomparve durante il sesto secolo e ricomparve in due diverse versioni sia nel patrimonio di Ge Hong sia nella scuola Shangqing, che tramandò diverse opere dei maestri celesti. Zhou Zhixiang per l'occasione di un *anno mirabilis* consegnò a corte una versione del testo che venne poi canonizzato durante i Tang

138 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., p.96.

139 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", cit., pp.122-132.

140 Maggiore raccolta di insegnamenti *neidan*, risalente al quattordicesimo secolo.

141 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., p.185.

e incorporato nel canone durante i Ming<sup>142</sup>.

I testi Shangqing sono giunti fino a noi in vari stati di preservazione. Alcuni sono intatti, mentre altri sopravvivono in forma frammentaria, altri sono stati tramandati in versioni diverse e con titoli diversi. L'opera Shangqing più importante è lo *Shangqing Dadong Zhenjing* (DZ6), presente nel Daozang in diverse edizioni tutte datate al periodo Song.<sup>143</sup> Il *Dadong zhenjing* è un testo in trentanove stanze dedicate a entità divine, correlate a visualizzazioni di divinità corporali, che furono probabilmente aggiunte in seguito.<sup>144</sup>

Lo *Zhouyi cantong qi* è un breve trattato in versi e prosa che tenta di spiegare il processo alchemico nei termini della cosmologia *Yijing*. Il testo è attribuito all'immortale Wei Boyang ma nel concreto la datazione è problematica poiché il testo è in realtà una concrezione e il testo odierno non fu completo fino alla metà della dinastia Tang. Il testo non è diviso in capitoli.<sup>145</sup> Lo *Zhouyi cantongqi* dispiega un paradigma teorico basandosi su testi più antichi, principalmente elementi di epoca Han e delle Sei Dinastie. Si andò creando un solco tra testi di orientamento alchemico più operativo, quindi esterno, *waidan*, e testi che estrapolano l'immaginario e i materiali alchemici dagli oggetti e procedimenti di laboratorio per riadattarli all'orizzonte fisiologico interno, quindi *neidan*. Questa differenza è a volte constatabile chiaramente, altre più vaga, altre volte se il linguaggio sia metaforico o concreto è incomprensibile. La differenza viene accentuata dal fatto che gran parte dei testi sono posti indiscriminatamente nella sezione *Fangfa* 方法 del *Dongshen* 洞神 del canone Ming. Questo rende obbligatorio a volte un'approfondita comparazione con gli altri testi per definirne la natura. La divisione tra alchimia operativa e alchimia contemplativa si affermò durante i Tang e è stata fondamentale da allora.<sup>146</sup>

Altri testi brevi divennero canonici per gli adepti *neidan* prima dell'istituzione religiosa dell'undicesimo secolo, tra cui il *Huangdi Yinfu jing* 黄帝阴符经 (DZ31), che risale alla fine del sesto secolo. La parola *yinfu* in origine designava un termine militare, quindi ci sono speculazioni sulle probabilità che il testo fu ideato come trattato strategico. L'opera è spesso citata nelle fonti *neidan* successive per le rappresentazioni dell'ordine cosmico tramite criptiche allusioni.<sup>147</sup> In epoca Tang i testi *neidan* più importanti sono i seguenti:

142 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., pp.277-280.

143 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., pp.137-138.

144 Cfr. Robinet (2000), "Shangqing-Highest Clarity", cit., pp.197-212.

145 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., p.323.

146 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., p.377.

147Cfr. Skar, Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.472.



*Xiuzhen liyan chaotu* 修真历验钞图 (Copia delle illustrazioni dei metodi attestati per la coltivazione della perfezione, DZ152, YJQQ 72),<sup>148</sup> un trattato che descrive la formazione dell'elisir, che in circostanze naturali richiederebbe 4320 anni. L'alchimista invece usando i componenti *yin* e *yang* all'interno del corpo accelera il processo. Il procedimento è mentale e grande enfasi va allo svuotamento della mente (*kongxin* 空心, *jiaxin* 佳心).<sup>149</sup>

*Zi yuanjun shoudao chuanxin fa* 紫元君授道传心法 (Il metodo Ziyuanjun per la trasmissione del *dao* attraverso il cuore-mente, DZ226). Il titolo Yuanjun è tradizionalmente collegato a testi alchemici e il testo in questione cita spesso la medicina ultima (*zhiyao* 至药). L'opera è divisa in due parti. La prima si occupa della trasmissione attraverso il cuore-mente, è scritta in prosa ritmata con versi di quattro o cinque sillabe secondo la tradizione poetica. L'adepto è invitato a purificare il cuore prima di ricevere gli insegnamenti e meditare (*guanxin* 观心). La seconda parte contiene un poema chiamato *longhugue* 龙虎歌 'canto della tigre e del drago', un commentario e dieci altre poesie. Il poema usa un vocabolario alchemico e insiste sui pericoli della medicina "giallo-bianca" dando importanza ai risultati spirituali.<sup>150</sup>

*Zhen longhu jiuxian jing* 真龙虎九仙经, (Canone dei nove immortali e della tigre e del drago autentici, DZ227). La terminologia dell'opera è esoterica e esercitò grande influenza sui testi daoisti successivi. I metodi sono basati sulle visualizzazioni del daoismo antico e sono presentati in modo sistematico per essere usati con scopi taumaturgici. Si riscontrano riferimenti alla fontanella sul cranio per il rilascio del fanciullo immortale.<sup>151</sup>

*Tao zhenren neidan fu* 陶真人内丹赋 (Ode all'elisir interiore del perfetto Tao, DZ259). È un breve poema alchemico con un commentario allegato. Il commentario non fu scritto dall'autore del poema ed è considerato anonimo. Il poema considera lo *Cantongqi* un testo sulla longevità e discredita l'alchimia esterna.<sup>152</sup>

*Jinyi huandan baiwen jue* 金液还丹百问决 (Spiegazione di cento quesiti sull'elisir ciclico del fluido dorato, DZ266), opera di Taozhi 陶埴(d.825) che si basa su opere alchemiche

148 *Yunji qiqian* 云笈七签. Antologia di testi daoisti composta da Zhang Junfang (961?-1042?) che probabilmente rispecchia per molti aspetti il canone daoista di epoca Song andato perduto. La più antica edizione del YJQQ è la copia inclusa nel canone Ming del 1445 (DZ1032).

149 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon*, cit., p.402.

150 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.402.

151 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.403.

152 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.404.

precedenti, come il titolo fa presupporre. Il testo enfatizza la concentrazione sul *dantian* per proteggere il *qi* primordiale (*yuanqi*). Inoltre spinge gli adepti a creare l'elisir con i soli due elementi piombo e mercurio, denigrando altre sostanze vegetali o minerali come ingredienti per l'elisir.<sup>153</sup>

*Taishang laojun neidan jing* 太上老君内丹经 (Canone di alchimia interna del sommo Laojun, DZ643). È un breve sommario che spiega la natura allegorica e metaforica del processo alchemico applicato alla meditazione e alle tecniche corporali.<sup>154</sup>

*Wei Boyang qifan dansha jue* 魏伯阳七返丹砂诀 (Argomentazioni di Wei Boyang sull'elisir in sette cicli, DZ888), Attribuito a Wei boyang, presunto autore dello *Cantongqi*. È difficile discernere se il testo si riferisca a pratiche interiori o all'alchimia esterna. La formula che descrive serve a creare e trasformare il mercurio in cinabro, entrambe le sostanze provengono dal *qi* primordiale e prendono forma trasformazione dopo trasformazione.<sup>155</sup>

*Huanjin shu* 还金述 (Spiegazione sull'oro trasformato ciclicamente, DZ922, YJQQ70). È un breve trattato alchemico. Fu molto in voga durante il decimo secolo e durante la prima fase Song ne circolavano già varie edizioni. Il testo è composto da una prefazione, tre sezioni e un poema. La prima sezione interpreta vari quesiti derivanti dal *Cantongqi* e dal *Guwenlonghu jing* 古文龍虎经.<sup>156</sup> La seconda sezione rifiuta la possibilità di prolungare la vita attraverso l'ingestione di elisir fatti di mercurio e cinabro. La terza sezione tratta di corrispondenze analogiche e numerologiche.<sup>157</sup>

*Zhenyuan miaodao yaolue* 真元妙道要略 (Sinossi degli elementi essenziali del *dao* misterioso dell'origine autentica, DZ924), testo che risale probabilmente al decimo secolo. Il testo contiene spiegazioni riguardo la prassi alchemica e la coltivazione meditativa. L'autore indica errori che il praticante dovrebbe evitare con molta enfasi sull'interpretazione dei processi alchemici nel senso *neidan* di coltivazione mentale. L'opera argomenta le influenze che divinità, astronomia e stagioni hanno sulla procedura

153 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.405.

154 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.405.

155 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.406.

156 Canone della tigre e del Drago, DZ996, YJQQ73. Testo legato per molti aspetti e citazioni al *Cantongqi*. Sono entrambi attribuiti a Wei Boyang.

157 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.407.

alchemica.<sup>158</sup>

*Da huandan zhaojian* 大还丹照鉴 (Specchio che riflette l'elisir superiore trasformato ciclicamente, DZ926). È una collezione di poesie alchemiche alternate a parti in prosa attribuite a una gamma di figure daoiste, e seguita da trentaquattro capitoli di formule (*jue* 诀) derivate da fonti diverse.<sup>159</sup> Si può considerare il più antico compendio esistente di opere *neidan*. Nelle trentaquattro sezioni sono inclusi molti lavori precedenti che sarebbero altrimenti andati persi.<sup>160</sup>

*Jushengge* 巨胜歌 (Canto del sesamo, DZ931). È una breve poesia alchemica in cui in realtà il sesamo non è citato. Il titolo 'enorme successo' deriva dalla omofonia cinese tra l'espressione e un epiteto del sesamo derivato dal trentunesimo capitolo del *Cantongqi*. La poesia è composta di dieci strofe di otto versi su piombo, mercurio e i Cinque agenti.<sup>161</sup>

*Danlun juezhi xinjian* 丹论决旨心鉴 (Specchio del cuore-mente e indicazioni di discussioni e spiegazioni sull'elisir, DZ935, YJQQ66). È un breve trattato alchemico attribuito a Zhang Xuande. Il trattato comprende cinque sezioni, un'introduzione, una discussione sulla tossicità dell'elisir basato su ingredienti minerali, discorsi sull'elisir, discorsi sulla sua trasformazione ciclica e un breve passaggio finale intitolato 'note arcane' (*xuanji* 玄记). Non è chiaro se l'autore del libro si riferisca all'alchimia interna o esterna.<sup>162</sup>

*Dahuan xinjian* 大还心鉴 (Specchio mentale della trasformazione ciclica, DZ936) è un breve trattato alchemico cui idee base rispecchiano quelle del *Dahuan zhaojian* (DZ926), soprattutto sul rifiuto delle droghe minerali. L'autore sembra direttamente ispirato da Taozhi e dichiara che l'elisir dovrebbe contenere soltanto piombo e mercurio. Non è chiaro se si possa ricondurre all'alchimia interna o esterna.<sup>163</sup>

*Da huandan jinhu bolong tun* 大还丹金虎白龙论 (Sulla tigre dorata e il drago bianco del grande elisir trasformato ciclicamente, DZ937) È un breve trattato di teoria alchemica

158 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.408.

159 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.408.

160 Cfr. Skar, Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.477.

161 Cfr. Despeux Catherine, "Jushengge", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.409.

162 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.409.

163 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.410.

diviso in: prefazione, due sezioni sugli ingredienti, sei poesie e un colofone finale che indica che il testo fu scritto dal discepolo di un maestro defunto. Le sezioni sugli ingredienti indicano piombo, mercurio e germogli gialli come ingredienti principali poiché corrispondono rispettivamente a acqua/metallo, fuoco/legno e terra.<sup>164</sup>

*Longhu yuanzhi* 龙虎元旨 Direzioni segrete di drago e tigre, DZ1083). Yuan va letto *xuan* 玄. Molto del materiale presente nel testo è riscontrabile in varie altre fonti Tang e Song. Il testo tratta della teoria delle corrispondenze analogiche, delle trasformazioni cicliche, la complementarità di *yin* e *yang* e della fase del fuoco. Il cinabro è l'unica droga dell'immortalità e molta enfasi è data alla trasmissione segreta dei testi. Tutta l'opera è un commentario alle idee fondamentali dello *Zhouyi cantongqi*.<sup>165</sup>

*Yuanyang zi jinyi ji* 元阳子金液集 (raccolta del maestro Yuanyang sul fluido dorato, DZ238). La raccolta comprende un poesia di alchimia interna con un commentario attribuito a Yuanyang. Il testo consiglia la formazione dell'elisir dell'immortalità basato su *yin* e *yang* e proibisce agli adepti l'uso di ingredienti tossici di natura minerale o metallica.<sup>166</sup>

*Huandanjinyige zhu* 还丹金液歌注 (Commentario al canto del liquido dorato del ciclo dell'elisir, DZ239). L'opera è attribuita al maestro Yuanyang e comprende una lunga prefazione e un breve poema alchemico. La prefazione e il poema trattano di argomenti di alchimia esterna e della comprensione delle leggi naturali. Avvertono della fatalità degli effetti degli elisir preparati con sostanze minerali. L'opera si conclude con aneddoti di esami da proporre agli adepti prima di tramandargli gli insegnamenti.<sup>167</sup>

I principali testi Zhonglü sono scritti in forma dialogica o in versi, molte opere sono conosciute solo per il titolo o per sparute citazioni ma alcune sono sopravvissute nel Daozang. Il *Daoshu* 道枢 (Punti centrali del *dao*, DZ1107) è un compendio di testi sulla coltivazione del sé assemblato dal letterato Zeng Cao (1091-1155). Fu completato approssimativamente nell'anno 1151 e racchiude quarantadue capitoli. Il testo è una

164 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.410.

165 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.410.

166 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.412.

167 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Inner Alchemy", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.413.

raccolta di diverso materiale Zhonglü che include sommari e testi completi su vari aspetti della coltivazione personale, trattati divulgativi e diagrammi illustrativi.<sup>168</sup> La raccolta è una fonte importante per i testi *neidan* di epoca Song ma le opere sono spesso parafrasate o modificate, andrebbero quindi prese con cautela, confrontandole ove possibile con gli originali. La raccolta inizia con discorsi filosofici e si conclude con una versione breve di un'opera molto importante: *Bichuan Zhengyang zhenren lingbao bifa* 祕傳正陽真人靈寶畢法 (Trasmissione segreta del metodo completo del perfetto Zhengyang sul tesoro numinso, DZ1191).<sup>169</sup> Quest'opera è la continuazione del *Chuandaoji*, di cui ne rappresenta la controparte esecutiva. I metodi descritti nel testo sono estratti del *Lingbaojing* in trenta capitoli, che Zhongli Quan scoprì in una caverna sulle montagne Zhongnan dello Shaanxi. Zhongli Quan classificò i capitoli in tre sezioni, che rappresentano i tre veicoli (*sancheng* 三乘). Ogni fase è ulteriormente suddivisa in dieci sezioni. La prima fase comprende quattro sezioni che descrivono i metodi ginnici e tecniche respiratorie. La fase successiva in tre sezioni ha a che fare con metodi di circolazione del *qi* e dei fluidi interni del corpo. La fase finale in tre sezioni si occupa dei metodi di meditazione e trasfigurazione.<sup>170</sup>

*Chuandao ji* 傳道集 (Raccolta sulla trasmissione del *dao*, DZ263.14, parte del *Xiuzhen shishu*). L'opera è attribuita tradizionalmente a Zhongli Quan ma la compilazione si dovrebbe a Lu Yan, e la successiva trasmissione a Shi Jianwu. L'opera appartiene al gruppo di testi attribuiti al leggendario Zhongli Quan e al suo discepolo Lü Dongbin. Il *Chuandao ji* è presentato sotto forma dialogica, è diviso in diciotto argomenti di discussione riguardo i diversi aspetti di alchimia interna, partendo dai diversi gradi di immortalità e finendo con le trasfigurazioni spirituali. Il contenuto è principalmente teorico con allusioni occasionali alla pratica. L'opera si definisce apertamente come la controparte teorica al succitato *Lingbao bifa*, che spiega gli esercizi pratici nel dettaglio.<sup>171</sup>

Lo *Xiuzhen shishu* 修真十書 (Dieci libri sul coltivare la perfezione, DZ263) è una raccolta composta da discepoli di Bai Yuchan che mira a mostrare la continuità tra gli insegnamenti antichi dell'elisir dorato e le tradizioni *neidan* coeve. L'opera include versioni eccellenti di

168 Cfr. Skar, Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", *cit.*, p.477.

169 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Daoshu", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.782

170 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "The Zhonglü Tradition", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.802.

171 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "The Zhonglü Tradition", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.801.

testi daoisti e di opere non rintracciabili altrove nel Daozang. Tra questi lo *Yulong ji* 玉隆集, unica versione della raccolta delle opere di Bai Yuchan; ma anche l'unica copia nel Daozang del *Chuandao ji*, e la più antica versione del *Wuzhenpian*.<sup>172</sup>

Il *Wuzhenpian* 悟真篇 (Capitoli sul risvegliarsi alla perfezione, DZ263.14) è un testo capitale per l'alchimia interna, e si dice fu composto da Zhang Boduan attorno all'anno 1075. È la raccolta di versi d'alchimia più conosciuta composta durante il periodo dei Song e assunse ruolo centrale con la tradizione meridionale di Bai Yuchan. Il numero di commentari è secondo solo a quelli dello *Cantongqi*. Il nucleo dell'opera consiste di stanze divise in strofe di sedici, sessantaquattro o dodici versi, in relazione a numerologie e cosmologie. Il testo attraversò linee di trasmissione indipendenti durante le dinastie Yuan e Ming e conseguentemente le sei edizioni presenti nel Daozang sono tra loro diverse.<sup>173</sup> Tra le opere successive ve ne sono due organizzate in modo simile al *Wuzhenpian* e attribuite alle generazioni successive dei discepoli di Zhang Boduan. Lo *Huanyuan pian* 还原篇 (Capitoli per il ritorno alla fonte, DZ1091) di Shi Tai; lo *Huandan fuming pian* 还丹符命篇 (Capitoli per accordarsi al destino tramite la trasformazione ciclica dell'elisir, DZ1088) di Xue Shi.<sup>174</sup> Il *Wuzhenpian* non tratta della fase iniziale della pratica, poiché è indirizzato a praticanti avanzati. Dettagli su questo argomento si trovano in altri tre lavori di Zhang Boduan: il *Qinghua biwen* 青华秘文 (Testo segreto del fiore verde, DZ240); *Jindan sibaizi* 金丹四百字 (Quattrocento parole sul elisir d'oro, DZ1081); il *Bamai jing* 八脉经 (Libro degli otto meridiani).<sup>175</sup>

Molte opere presenti nel Daozang perpetuano la tradizione degli insegnamenti di Bai Yuchan (1194-1227), alcuni collegandosi alle pratiche contemplative, altri alle sue attività rituali. Il sacerdote daoista Li Daochun 李道純 (fl. 1288-90) fu tra i primi a riverire entrambe le tradizioni (sia Zhang Boduan sia il patriarcato Quanzhen). Li Daochun ha lasciato il rapporto più completo dell'alchimia contemplativa tra i letterati della prima epoca Yuan. Dal diciottesimo secolo in poi, i suoi insegnamenti furono associati con il *zhongpai* 中派 (ramo centrale dell'alchimia interna). I suoi insegnamenti evidenziano le similitudini tra la tradizione buddhista *prajnaparamata*,<sup>176</sup> i classici daoisti, gli insegnamenti dei primi maestri buddhisti Chan, le speculazioni cosmologiche di Zhou

172 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "Xiuzhen Shishu", in Schipper K., Verellen F. (a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.946.

173 Cfr. Skar, Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", *cit.*, p.477.

174 Cfr. Skar, Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", *cit.*, p.479.

175 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, *cit.*, p.4.

176 "Perfezione della saggezza", opera in venticinquemila versi tradotta come "Canone dello splendido Prajna" (*fanguang banruo jing*) da Moksala nell'anno 291.

Dunyi (1017-73) e le idee dei primi alchimisti *neidan* come Zhang Boduan, Bai Yuchan e Wang Chongyang. L'opera più conosciuta che contiene i suoi insegnamenti il *Zhonghe ji* 中和集 (Antologia dell'armonia centrale, DZ249).<sup>177</sup> L'opera discorre prima del concetto di *taiji* 太极 e poi si dispiega in canti, poemi, aforismi e dialoghi. Gli argomenti sono prevalentemente l'alchimia interna, gli esercizi spirituali e la tradizione Quanzhen. Soffermandosi sulla pratica alchemica Li Daochun elenca prima le scuole eretiche e descrive poi tre 'veicoli' superiori, a cui aggiunge un ulteriore 'veicolo' di realizzazione suprema.<sup>178</sup>

Va citato il gruppo di testi Zhenyuan 真源. Dieci opere nel canone daoista del periodo di regno Zhengtong (concluso 1445). Prominente è la pratica della meditazione delle dieci divinità e delle dieci direzioni spaziali, collegata a dieci dignitari celesti (*tianzun* 天尊). Caratteristica del movimento Zhenyuan è la fusione di teologia e storia. Tutti i testi risalgono alla dinastia Ming.<sup>179</sup>

Chen Zhixu 陈致虚 (1290-dopo il 1335) fu uno dei maggiori rappresentanti della tradizione *neidan* ma si sa ben poco della sua vita. Ricevette insegnamenti nel 1329 da Zhao Youqin nello Hunan e più tardi da un maestro anonimo nel Sichuan. Quattro dei suoi lavori sono: *Duren shangpin miaojingzhu* 度人上品妙经注 (Commentario al canone fantastico sugli elementi superiori della salvezza, DZ91); Un commentario al *Wuzhenpian* incorporato nel *Wuzhenpian sanzhu* 悟真篇三注 (Tre commentari al wuzhenpian, DZ142); *Jindan dayao* 金丹大要 (Grandi necessità dell'elisir dorato, DZ1067). *Zhouyicantongqi fenzhang zhu* 周易参同契分章注 (Commentario allo Zhouyi cantongqi diviso in sezioni). Chen Zhixu condivide il punto di vista del contemporaneo Li Daochun e anticipa daoisti posteriori come Liu Yiming, fornendo un'interpretazione prettamente spirituale del *neidan*. Invece di descrivere le pratiche fisiologiche, afferma ripetutamente che l'essenza dell'alchimia consiste nel ritorno al *qi* originario (*yuanqi*) del cielo anteriore. Afferma che tale conversione può avvenire anche in un istante (*qingke* 顷刻). Le sue basi dottrinali riflettono la tradizione *nanzong* ma la sua discussione dimostra la maturità con cui il daoismo del tempo era capace di attingere nozioni da ognuno delle matrici culturali precedenti. I suoi lavori citano *Daodejing* e *Zhouyi cantongqi* ma anche testi buddhisti e evidenziano l'importanza dell'unità dei tre insegnamenti (confucianesimo, taoismo,

177 Cfr. Skar, Pregadio (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", *cit.*, p.480.

178 Cfr. Despeux Catherine, "Zhongheji", in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.1174

179 Cfr. Schipper, Verellen (a cura di) (2005), *The Taoist Canon, cit.*, p.1218.

buddhismo) sovrapponendo a volte citazioni per mettere in luce l'identità ultima della realtà nel pensiero *neidan*. Nonostante provenisse da una tradizione *neidan* Chen Zhixu si descrive come appartenente a un ramo del lignaggio Quanzhen, questo soprattutto poiché la scuola Quanzhen aveva ricevuto status ufficiale e protezione di corte dalla dinastia Yuan e i cinque patriarchi avevano ricevuto il titolo di Zhenjun 真君 (signori perfetti).<sup>180</sup>

Liu Yiming 刘一明 (1734-1821), undicesimo patriarca della tradizione Longmen fu nativo dello Shanxi, studiò i classici confuciani in gioventù, e colpito da una grave malattia fu guarito da un *zhenren* 真人 'essere umano perfetto'. Ciò lo spronò a dedicarsi alla ricerca del *dao* iniziando una vita itinerante che durò tredici anni e lo portò da Beijing allo Henan allo Shanxi. Incontrò maestri con cui studiò alchimia e lo *Yijing*, e nel 1780 si diede all'eremitaggio sulle montagne Jincheng per praticare la coltivazione del sé. Le sue opere presentano chiare influenze neoconfuciane (parole come *liangzhi* 良知 conoscenza intuitiva e *liangneng* 良能 abilità intuitiva ) e del buddhismo Chan, oltre alla già citata cosmologia *Yijing*.<sup>181</sup>

180 Cfr. Pregadio Fabrizio (2008), "Chen Zhixu", in *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York. p.262.

181 Cfr. Baldrian Hussein Farzeen, "LiuYiming", in Pregadio F. (a cura di)(2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.691.



## PARTE II

### La visione del corpo e la pratica *neidan*

La trascendenza è il frutto di un processo di raffinamento del *qi*. L'alchimia interna è la ricerca di schemi universali all'interno del corpo per accedere al potere spirituale e creativo dell'essenza primordiale fatta di *qi* puramente *yang*. Il praticante imita la creazione divina nella sua pratica interna ma procede attivamente e coscientemente in senso inverso alla temporalità dell'uomo e del cosmo. Gli esseri umani nella struttura universale hanno questa posizione e abilità particolare. Tutti gli esseri e gli eventi al mondo sono sistemi indipendenti di cicli energetici in continuo fervore che si rispecchiano e si bilanciano a vicenda, e nonostante gli esseri umani siano distinti dalle dimensioni superiori o inferiori, possono comunicare con entrambe. Il processo alchemico è stato sviluppato dalle varie scuole con diverse tecniche nel corso dei secoli. La base solida per la "Grande Opera" generalmente inizia dalla preparazione fisica e morale. Il primo passo verso la realizzazione religiosa è il riconoscimento dell'importanza del corpo e della salute. Ne segue il benessere fisiologico e l'armonia fisica, a cui i praticanti integrano una dieta specifica di sostanze pure, o droghe, che rende contingente l'assunzione di cibi normali e conduce a un livello di esistenza più sottile e fedele ai ritmi naturali. Le fasi successive portano al successo spirituale attraverso prolungati stati di trance e visualizzazioni. Gli adepti *neidan* devono creare un ambiente di lavoro sicuro: all'esterno, in società e nella natura attraverso la condotta etica; all'interno, nei loro corpi attraverso l'applicazione cosciente delle tecniche di longevità. Il corpo è l'*atanor* del *Magnum Opus*.

Il corpo umano per la tradizione cinese è solo superficialmente composto di ossa e carne, ma è soprattutto attraversato da flussi di forze vitali. L'interesse della scienza cinese non era anatomico ma sistematico. Si cercava la comprensione delle funzioni corporali all'interno di schemi e proiezioni che allineassero le caratteristiche del microcosmo umano alla topografia del macrocosmo universale. Le fonti mediche descrivono il corpo in modo dettagliato e il metodo diagnostico e terapeutico si focalizza in particolare sulle relazioni tra le diverse funzioni e componenti. La comprensione fisiologica basata sulla totalità delle relazioni dinamiche tra le diverse parti del corpo e l'universo risale al *Huangdi neijing* 黄帝内经.<sup>182</sup> Tale approccio è all'origine delle tecniche di agopuntura, erboristeria,

182 Canone di medicina cinese dell'imperatore giallo, risalente alla dinastia Han.

massoterapia e altre arti cinesi. È un approccio empirico e non va confuso con l'approccio teologico al corpo umano, che rappresenta invece le energie corporali sotto forma di spiriti o principi trascendenti e risale principalmente alla tradizione Shangqing. In questo caso l'adepto riceveva testi alchemici e istruzioni orali da un maestro, si ritirava su una montagna per adempiere alle pratiche purificatorie, stabiliva l'area rituale e marcava la zona con talismani apotropaici.<sup>183</sup> Le istruzioni erano legate a comportamenti normalizzati e tecniche specifiche. L'accesso alle divinità corporali era rigidamente religioso e legato alla ripetizione continua degli incantesimi (*zhou* 咒), cui forma ritmica e rimata è necessaria all'efficacia.<sup>184</sup> Anche questa tendenza subì l'influenza delle teorie sulla corrispondenza analogica del cosmo, sì che l'accollito per iniziare a assortire l'elisir doveva scegliere un giorno favorevole basato su metodi tradizionali di computo emerologico e poteva rintracciare le materie prime e il crogiuolo stesso all'interno del corpo. Quando tutti i prerequisiti rituali, spaziali e temporali erano soddisfatti poteva finalmente adoperarsi all'elisir. Da entrambe le tendenze (empirica e teologica) si sviluppò la visione simbolica daoista successiva, incorporandole e sviluppandone la speculazione filosofica e la topografia fisiologica.

Le pratiche *neidan* raccolgono una gamma di tecniche fisiologiche e meditative, di cui alcune provengono dalla prima età imperiale. Molte tecniche che appartengono al vasto orizzonte *yangsheng* sono state adottate per gli scopi *neidan*, e reinterpretate attraverso simboli alchemici, ebbero un ruolo importante nello sviluppo del daoismo medievale. I maestri daoisti di epoca Tang le combinarono in un sistema integrato e le riconobbero formalmente come la *condicio sine qua non* per la coltivazione avanzata. I daoisti si concentrano sul nutrimento e raffinamento del corpo concreto e dei suoi flussi energetici con l'obiettivo di superare i limiti ordinari e unirsi al *dao*, accogliendo l'intero universo nel proprio corpo simbolico. Dopo il nono secolo le maggiori fonti di sviluppo del *neidan* derivano dalla scuola Zhonglü, cui testi e principi fornirono le fondamenta di tutte le versioni successive di alchimia interna. Gli insegnamenti si possono racchiudere in tre concetti chiave. *In primis* gli uomini rispecchiano cielo e terra nella struttura e nei cicli temporali, idea che richiama l'idea alchemica occidentale dell'aforisma attribuito a Ermete

183 Cfr. Pregadio Fabrizio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", in Penn B. (a cura di), *Daoism in History*, Routledge, New York, p.121.

184 Opere come il *Dadong zhenjing* e lo *Huangtingjing* sono interamente in versi tetrasillabici e pentasillabici. Cfr. Kroll Paul (2010), "Daoist verse and the quest for the divine", in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.973.

Trismegisto: “*Quod est inferius est sicut quod est superius*”. L’uomo ha molti punti di correlazione con l’universo circostante, ha la testa tonda come il cielo, i piedi quadrati come la terra e gli organi principali sono cinque come i pianeti visibili in cielo. È una corrispondenza ciclica spaziotemporale che si ripete continuamente.<sup>185</sup> Secondo, tutti gli schemi umani e cosmici sono governati dalla continua ascesa e discesa di *yin* e *yang*. Una vita normale e pacifica, regolata secondo i cicli annuali e dall’eterno passare delle stagioni conduce naturalmente alla lunga vita che è il fattore maggiore per la felicità e l’accumulo di potere spirituale.<sup>186</sup> Terzo, alla radice della creazione ma anche della gestazione e crescita umana c’è il potere atavico dello *yang* puro, forza immateriale primeva che pervade il cosmo tutto. Nonostante le materie prime della coltivazione interiore siano *yang* e *yin*, l’elisir dell’immortalità non è una miscela dei due ma è composto di puro *yang*. Questo è il reame e l’essenza degli immortali, mentre *yin-yang* è il mondo degli esseri umani e lo *yin* assoluto corrisponde al mondo plutonico.<sup>187</sup>

La visione *neidan* sul corpo ricevette ulteriori influenze nei secoli successivi ma si può considerare abbastanza formalizzata a partire dall’epoca Song. Le opere di Zhang Boduan impostano la divisione del procedimento *neidan* in quattro fasi. Il primo stadio della pratica alchemica (*zhuji* 筑基, ‘mettere le fondamenta’) consiste nella duplice coltivazione di *xing* e *ming*. Il secondo stadio (*lianjing huaqi* 炼精化气 ‘raffinare il *jing* in *qi*’) sottolinea il lavoro su *ming*. Nel terzo stadio (‘raffinare il *qi* e trasformarlo in spirito’ *lianqi huashen* 炼气化神), il lavoro su *xing* ha la priorità sul lavoro su *ming*. Infine, nella quarta fase (*lianshen huaxu* 炼神化虚 ‘raffinare lo spirito e ritornare alla vacuità’) si lavora solo su *xing*.<sup>188</sup> Li Daochun suggerisce una classificazione delle pratiche dell’alchimia interna divisa in tre gruppi principali. Il primo, *jiupin* 九品 ‘nove elementi’, include le pratiche minori di alchimia esterna, precetti morali, recitazione delle scritture, riti, diete, massaggi, *daoyin*, pratiche sessuali, respirazioni, circolazione e ingestione del *qi* e fluorescenze, meditazioni, visualizzazioni. Il secondo gruppo consiste nel *neidan* vero e proprio, è denominato *jianfasancheng* 渐法三乘 ‘tre veicoli di metodi gradualisti’,<sup>189</sup> e corrisponde a pratiche spirituali di evoluzione attraverso tre distinte fasi: il raffinamento del *jing* 精 in *qi*

185 Cfr. Zhang Guangbao (2009), “History and Early Lineages” in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp.67-70.

186 Cfr. Schipper Kristofer (1993), *The Taoist Body*, University of California Press, Berkeley, pp.41-44.

187 Cfr. Zhang Guangbao (2009), “History and Early Lineages”, cit., pp.67-70.

188 Wang Mu, Pregadio Fabrizio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, Golden Elixir Press, Mountain View, p.4.

189 Cfr. Skar Lowell, Pregadio Fabrizio, (2000), “Inner Alchemy (*Neidan*)” in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.482

气, del *qi* in *shen* 神, e il passaggio dallo *shen* alla purezza vacua e senza forma (*xu* 虚) propria dell'infinità del *dao*. Li Daochun pone un gruppo ultimo sopra il secondo, chiamato *zuishangyicheng* 最上一乘 'veicolo superiore', distinto da inattività e integrazione spontanea della natura originaria *xing* 性 con il destino *ming* 命, con il *qing* 情 (sentimenti) e della concentrazione *ding* 定 con la saggezza *hui* 慧.<sup>190</sup> La tendenza a porre massima importanza e fede nella coltivazione inattiva di *xing* e *ming* fu associata alla scuola meridionale dalla fine del quattordicesimo secolo. Gli scrittori tendevano a descrivere la differenza tra la tradizione meridionale e la tradizione settentrionale (scuola Quanzhen 全真) in modo semplicistico in base alla priorità data nella coltivazione di uno o dell'altro fattore. La tradizione meridionale si focalizza prima sul destino *ming* e successivamente sulla natura *xing*, concentrandosi sugli aspetti mentali e spirituali della coltivazione del sé, mentre la scuola Quanzhen enfatizzava la coltivazione fisica. Fonti attribuite a entrambe le tradizioni affermano comunque che entrambe le componenti andrebbero coltivate all'unisono e non fanno distinzioni fondamentali tra le due pratiche.<sup>191</sup>

La pratica *neidan* combina in modo attivo le varie forme di coltivazione del sé daoiste: conduzione del *qi*, visualizzazioni, meditazione contemplativa, alchimia operativa, speculazione cosmologica. Le varie forme di alchimia interna mantennero i valori numerali delle prime tradizioni, dando importanza alle serie fondate sui numeri tre, cinque, otto come fondamento per ottenere l'unità ultima. È stata mantenuto anche e soprattutto l'immaginario dell'orbita ciclica del *qi* tra i meridiani all'interno del corpo che raccoglie il sistema energetico e lo rende completo e perfetto.<sup>192</sup> L'oscillazione tra le energie interne dà vita a stati diversi di salute e emozioni. Attraverso la manipolazione appropriata l'adepto può non solo perfezionare la sua salute e raggiungere una lunga vita ma può anche trascendere i limiti fisici del corpo e divenire immortale. Non è compito facile, né è un procedimento chiaramente lineare, ma piuttosto una rete intricata di precetti e tecniche. L'aspirante assume erbe medicinali e pratica il controllo del respiro, esercizi terapeutici, meditazione assorta per promuovere il flusso appropriato di *qi* nel corpo in modo da perseguire la longevità, fattore indispensabile per poter poi cercare di trasformarsi in un'entità sovranaturale. Solo vivendo a lungo e praticando i metodi appropriati si può

190 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.482.

191 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., pp.488-490. Anche: Esposito Monica, "Shuangxiu, Joint cultivation", in Pregadio F. (a cura di)(2008)), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York. p.906-907.

192 Cfr. Neswald Sara Elaine (2009), "Internal Landscapes" in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, p.32 p.35.

raggiungere l'immortalità. L'obiettivo ultimo porta all'estremo la riorganizzazione della condizione fisica dell'accollito dal profano al sacro fino alla mistica e trascendente unione con il *dao*.

## 7 La visione del corpo

Le descrizioni delle pratiche e degli obiettivi si sono evolute molto oltre l'approccio empirico ma si basano essenzialmente sul pensiero dei maestri *fangshi* e della scuola naturalista. Le idee chiave dell'alchimia interna sono da rintracciare nei principi cardinali dello stesso pensiero cinese, sgorgano da un'antica matrice comune tra daoismo e teoria medica e trovano tutt'ora in quest'ultima le applicazioni e le esposizioni più pratiche e dettagliate.

### 7.1 Yin-Yang

La cosmologia cinese classica divide l'universo in base a due forze *yin* e *yang* e considera il loro sviluppo in termini di cinque fasi o elementi. *Yin* e *yang* sono due concetti, o meglio uno. Sono due aspetti di ogni realtà, complementari e contrapposti, che si sviluppano e si annullano a vicenda. Rispecchiano l'inconscia predisposizione umana alla categorizzazione dualistica.<sup>193</sup> Possono essere usati per descrivere qualsiasi cosa ma sono troppo astratti per proporre un'eziologia della natura che non sia fine a sé stessa. *Yin* e *yang* sono aspetti diversi di un unico *qi* universale che pervade tutto. Le due forze rappresentano l'equilibrio finale che risulta dal groviglio dei reciproci cambiamenti naturali e si dipanano in un'intricata serie di modelli correlativi che funge da base per la spiegazione del funzionamento del *qi* nel mondo. Per spiegare accuratamente il significato di questi elementi cardinali è bene rifarsi a fonti madrelingua. La principale applicazione contemporanea della teoria *yin-yang* è nella medicina cinese e i seguenti passaggi sono tratti dal secondo capitolo de *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), testo di studio all'università di medicina cinese di Shanghai, pubblicato nel 2018.

阴阳学说认为世界是物质的，物质世界是在阴阳二气的相互作用下孳生着的。[...]阴阳的最初含义是很朴素的，是指日光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。古代思想家看到一切现象都有正反两方面，就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势

193 Cfr. Moore Henrietta L., Sanders Todd, "Anthropology and Epistemology", in Moore H. L., Sanders T. (a cura di)(2006), *Anthropology in Theory*, Wiley-Blackwell, New Jersey, p.8.

力，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的，如《老子》说“万物负阴而抱阳”；进而认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律，如《易传》说“一阴一阳之谓道”。阴阳，是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，即含有对立统一的概念。阴和阳，即可代表相互对立的事物，又可用以分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。<sup>194</sup>

La teoria *yinyang* ritiene che la realtà sia la sostanza materiale prodotta dall'interazione di due tipologie di *qi*: lo *yin* e lo *yang*. [...] Il significato originario del termine *yinyang* è molto semplice, ovvero indica il lato diretto o opposto rispetto alla luce del sole. Il lato diretto al sole è *yang*, il lato opposto è *yin*. Successivamente lo *yin-yang* si estese a rappresentare caldo e freddo per il clima, sotto e sopra, sinistra e destra, dentro e fuori per quanto riguarda le direzioni, fervore e quiete nelle attività. I saggi del passato ritenevano che la totalità dei fenomeni avesse un lato positivo e un lato negativo. Usarono il concetto di *yinyang* per spiegare le due forze sostanziali del mondo naturale che reciprocamente si oppongono, crescendo e decrescendo. I saggi inoltre ritenevano che l'antagonismo tra *yin-yang* e la loro crescita e decrescita fosse propria di ogni cosa; Laozi afferma: “I diecimila enti accolgono lo *yin* e abbracciano lo *yang*”,<sup>195</sup> l'antagonismo tra *yinyang* e la loro crescita e decrescita era considerata la legge fondamentale dell'universo. Nel *Yizhuan*<sup>196</sup> è detto: “(Il movimento tra) uno *yin* e uno *yang* è ciò che si dice il *dao*”. Lo *yin-yang* è il tropo dei due aspetti opposti di ogni entità e fenomeno nell'interazione del mondo naturale, ma include anche il concetto di unità degli opposti. Lo *yin* e lo *yang* possono sia rappresentare il reciproco antagonismo tra le cose, sia descrivere i due aspetti opposti che esistono all'interno di una singola cosa.

阴阳学说认为，世界是物质性的整体，世界本身是阴阳二气对立统一的结果。[...]宇宙间一切事物的发生、发展和变化，都是阴和阳的对立统一矛盾运动的结果。[...]一般地说，凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止着的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。[...]事物的阴阳属性，并不是绝对的，而是相对的。这种相对性表现为在一定的条件下，阴和阳之间可以发生相互转化，即阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。<sup>197</sup>

La teoria *yinyang* ritiene che la realtà sia il totale della materialità, e che il mondo in sé sia il risultato dell'unità degli opposti dei due *qi*, lo *yin* e lo *yang*. [...] La nascita, lo sviluppo e il cambiamento di ogni cosa nell'universo sono il risultato del movimento conflittuale della unità degli opposti *yin* e *yang*. [...] In generale appartiene alla tipologia *yang* ogni cosa che abbia un moto fervido, estroverso, ascendente, caldo, luminoso. In modo paritetico appartiene alla tipologia *yin* ogni cosa che sia statica, introspettiva, discendente, fredda, oscura. [...] Le caratteristiche *yinyang* delle cose non sono affatto assolute ma relative. In determinate condizioni tale relatività si esprime nella mutuale trasformazione di *yin* e *yang*, sì che *yin* può trasformarsi in *yang* e *yang* può trasformarsi in *yin*.

阴阳学说认为自然界一切事物或现象都存在着相互对立的阴阳两个方面，如上与下、左与右、天与地、动与静、出与入、升与降，乃至昼与夜，明与暗，寒与热，水与火等。阴阳既是对立的，又是统一的，同意是对立的结果。换言之，对立是二者之间相反的一面，统一是二者之间相成的一面。没有对立也就没有统一，没有相反也就没有相成。阴阳两个方面的相互对立，主要表现于它们之间的相互制、相互消长。<sup>198</sup>

194 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun 中医基础理论* (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, pp.12-13.

195 *Daodejing* 道德經, cap. 42.

196 Xici 繫辭, cap. 5. *Yizhuan* è un altro nome per i commentari *Shiyi* 十翼 “dieci ali” allo *Yijing*.

197 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun 中医基础理论* (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.13.

198 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun 中医基础理论* (Fondamenti di medicina cinese),

La teoria *yin-yang* ritiene che la totalità delle cose e dei fenomeni del mondo naturale possieda il reciproco antagonismo dei due aspetti *yin* e *yang*, per esempio sopra e sotto, sinistra e destra, cielo e terra, moto e quiete, uscita e entrata, ascesa e discesa, ma anche giorno e notte, luce e ombra, freddo e caldo, acqua e fuoco ect. *Yin* e *yang* sono sì opposti ma anche uniti poiché l'accordo è il risultato dell'antagonismo. Parafrasando, l'antagonismo è l'aspetto di opposizione tra i due, l'unità è l'altra faccia, il reciproco completamento. Se non vi fosse antagonismo non vi sarebbe unitarietà, se non vi fosse opposizione non vi sarebbe completezza. Il reciproco antagonismo tra i due aspetti *yin* e *yang* si manifesta principalmente nel loro reciproco controllo, nella reciproca crescita e decrescita.

阴和阳是对立统一的，二者既相互对立，又相互依存，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。如上为阳，下为阴；没有上，也就无所谓下；没有下，也就无所谓上。左为阳，右为阴；没有左，就无所谓右；没有右，也就无所谓左。热为阳，寒为阴；没有热，就无所谓寒；没有寒，也就无所谓热，等等。所以说，阳依存于阴，阴依存于阳，每一方都以其相对的另一方的存在为自己存在的条件。阴阳之间的这种互相依存关系，称为阴阳的互根互用。<sup>199</sup>

Nell'unità degli opposti dello *yin-yang*, ovvero il reciproco antagonismo e la reciproca dipendenza, nessuno dei due aspetti può separarsi dall'altro e sussistere in modo indipendente. Se per esempio il sopra è *yang* e il sotto è *yin*, se non vi fosse sopra non si potrebbe neanche definire il sotto; se non vi fosse sotto non si potrebbe definire il sopra. Se la sinistra è *yang* e la destra è *yin*, se non vi fosse sinistra non si potrebbe definire la destra; se non vi fosse destra non si potrebbe neanche definire la sinistra. Se il caldo è *yang* e il freddo è *yin*, se non vi fosse caldo non si potrebbe definire il freddo; se non vi fosse il freddo non si potrebbe definire il caldo, ect. Lo *yang* dipende dallo *yin*, lo *yin* dipende dallo *yang* e ognuno fa dell'esistenza dell'altro la prerogativa alla propria esistenza. Questa condizione di reciproca dipendenza tra *yin* e *yang* è denominata "reciproca origine e reciproco impiego".

阴和阳之间的对立制约、互根互用，并不是处于静止的和不变的状态，而是始终处于不断的运动变化之中。[...] 阴阳转化是指阴阳对立的双方，在一定的条件下，可以各自向其相反的方向转化，即阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。[...] 阴阳对立双方之所以能够相互转化，是因为对立的双方已相互倚伏着向其对立面转化的因素。[...] 阴和阳是事物的相对属性，因而存在着无限可分性；阴阳的对立制约，互根互用，消长平衡和相互转化等，是说明阴和阳之间的相互关系，不是孤立的、静止不变的，他们之间是互相联系、互相影响、相反相成的。<sup>200</sup>

La restrizione e l'antagonismo tra *yin* e *yang*, la reciproca origine e il reciproco impiego, non rappresentano solo condizioni statiche e immobili ma anche il continuo moto e cambiamento tra l'inizio e la fine di un processo.[...] La trasformazione dello *yin-yang* indica i due aspetti antagonisti *yin* e *yang*, che in determinate condizioni possono trasformarsi nel proprio opposto, sì che *yin* può trasformarsi in *yang* e lo *yang* può trasformarsi in *yin*.[...] I due aspetti antagonisti *yin* e *yang* possono trasformarsi ognuno reciprocamente nell'altro perché dipendono reciprocamente dai fattori di trasformazione

Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.14.

199 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p. 14.

200 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.15.

dell'altro.[...] *Yin* e *yang* rappresentano caratteristiche opposte tra le entità e quindi si possono suddividere senza fine. La restrizione e l'antagonismo tra *yin* e *yang*, la reciproca origine e reciproco impiego, l'equilibrio di crescita e decrescita e la reciproca trasformazione servono a descrivere l'interrelazione tra le due forze, che non sono isolate, statiche e immobili, ma si connettono reciprocamente, si influenzano reciprocamente e si completano contrastandosi.

## 7.2 Le Cinque Fasi

*Yin* e *yang* si sviluppano e alternano in un ciclo infinito di fasi ascendenti e discendenti. Gli antichi savi cinesi considerarono opportuno definire e denominare cinque fasi principali al fine di avere un'analisi più particolare, applicabile alla realtà circostante. Le cinque fasi sono: *yang* minore, *yang* maggiore, equilibrio *yinyang*, *yin* minore, *yin* maggiore, *yang* minore, e sono associate rispettivamente a cinque elementi che rappresentano le differenti fasi del ciclo, rispettivamente: legno, fuoco, terra, metallo e acqua. Dal secondo capitolo de *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese):

五行，即是木、火、土、金、水五种物质的运动。我国古代人民在长期的生活和生产实践中，认识到木、火、土、金、水是不可缺少的最基本物质，故五行最初称作“五材”。如《左传》说：天生五材，民并用之，废一不可。”《尚书》中说得更清楚：“水火者，百姓之所饮食也；金木者，百姓之所兴作也；土者，万物之所资生，是为人用。”<sup>201</sup>

Le Cinque Fasi rappresentano i moti di cinque sostanze: legno, fuoco, terra, metallo e acqua. Gli antichi cinesi, compresero che legno, fuoco, terra, metallo e acqua sono le sostanze essenziali durante una prolungata osservazione pratica nella vita quotidiana e nelle attività produttive; inizialmente le denominarono “i cinque elementi”. Per esempio nel *Zuozhuan*<sup>202</sup> si dice: “Il cielo crea i cinque elementi e il popolo li utilizza, non scartandone alcuno.”<sup>203</sup> Nel *Shangshu* il concetto è spiegato in modo più chiaro: “Acqua e fuoco fan sì che la gente si nutra, metallo e legno fan sì che la gente costruisca, la terra genera tutte le creature, a beneficio degli uomini.”<sup>204</sup>

五行学说，是在“五材”说的基础上，进一步引申为世界上的一切事物，都是由木、火、土、金、水五种基本物质之间的运动变化而生成的。如《国语》说：“故先王以土与金、木、水、火杂，以成百物。”同时，还以五行之间的生、克关系来阐释事物之间的相互联系，认为任何事物都不是孤立的、静止的，而是在不断相生、相克的运动之中维持着协调平衡的。这既是五行学说理论体系在其形成过程中，收到五行学说的极其深刻影响，它同阴阳学说一样，也已成为中医学独特理论体系的组成部分，在历史上对中医学术的发展起了深远的影响。<sup>205</sup>

201 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.18.

202 *Commentario di Zuo*. Opera storiografia risalente al Periodo delle primavere e autunni (722-481 a.e.v)

203 Capitolo *Xiangong ershiqinian* 襄公二十七年, *Chunqiu zuozhuan* 春秋左传

204 *Classico dei documenti* (noto anche come *Shujing*), uno dei cinque classici confuciani, risale al Periodo delle primavere e autunni

205 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese),



La teoria delle Cinque Fasi, basata sulla teoria dei cinque elementi si estese fino ad includere tutto, così che la totalità delle cose ne risulta creata dalle trasformazioni che avvengono tra le cinque sostanze fondamentali. Per esempio nel *Guoyu*<sup>206</sup> è scritto: “I re del passato mescolavano la terra con metallo, legno, acqua e fuoco al fine di creare tutte le cose.”<sup>207</sup> I rapporti di generazione e limitazione tra le cinque fasi si usano per spiegare le connessioni tra le cose. Niente è considerato statico o indipendente ma tutto mantiene l’equilibrio attraverso l’incessante e reciproca generazione e limitazione. Questo è il significato di base della teoria delle Cinque Fasi, uno dei fondamenti della dialettica materialistica della Cina classica. La teoria delle Cinque Fasi e quella dello *yin-yang* influenzarono profondamente il sistema teorico della medicina cinese nel suo processo di formazione e ne sono diventate componenti peculiari.

五行学说是以五行的特性来推演和归类事务的五行属性的。所以事物的五行属性，并不等同于木、火、土、金、水本身，而是将事务的性质和作用于五行的特性相类比，而得出事物的五行属性。如事物与木的特性相类似，则归属于木；与火的特性相类似，则归属于火；等等。例如：以方位配属五行，则由于日出东方，与木的升发特性相类，故归属于木；南方炎热，与火的炎上特性相类，故归属于火；日落于西，与金的肃降特性相类，故归属于金；北方寒冷，与水的特性相类，故归属于水……以五脏配属五行，则由于肝主升而归属于木，心阳主温煦而归属于火，脾主运化而归属于土，肺主降而归属于金，肾主水而归属于水。<sup>208</sup>

La teoria delle Cinque Fasi usa le loro caratteristiche per dedurre e classificare le proprietà delle varie cose. Queste proprietà non corrispondono a legno, fuoco, terra, metallo, acqua in sé, ma si estrapolano dalla comparazione tra le caratteristiche delle cinque fasi e le qualità (o le funzioni) delle cose prese in esame. Le cose che hanno caratteristiche simili a quelle del legno appartengono al tipo legno; le cose che hanno caratteristiche simili a quelle del fuoco appartengono al tipo fuoco, ect. Per esempio: associando le cinque fasi ai punti cardinali. Dato che il sole sorge a oriente quest’ultimo si assimila alle caratteristiche di crescita del legno e quindi appartiene al tipo legno; il meridione corrisponde al caldo e si assimila alle caratteristiche eruttive del tipo fuoco; il sole cala a occidente e si assimila alle caratteristiche depurative del tipo metallo; il settentrione corrisponde al freddo e si assimila alle caratteristiche del tipo acqua...Per esempio: associando le cinque fasi ai cinque organi. Il fegato appartiene al legno perché controlla ciò che ascende; il cuore appartiene al fuoco perché controlla la temperatura corporea; la milza-pancreas<sup>209</sup> appartiene alla terra perché controlla il trasporto e la trasformazione; il polmone<sup>210</sup> appartiene al metallo perché controlla ciò che discende; il rene appartiene all’acqua perché controlla i liquidi.

事物的五行属性，除了可用上述方法进行取象类比之外，还有间接的推演络绎的方法。如：肝属于木以后，则肝主筋和肝开窍于目的“筋”和“目”亦属于木；心属于火，则“脉”和“舌”亦属于火；脾属于土，则“肉”和“口”亦属于土；肺属于金，则“皮毛”和“鼻”亦属于金；肾属于水，则“骨”和“耳”、“二阴”亦属于水。此外，五行学说还认为属于同一五行属性的事物，都存在着相关的联系。如《素问》所说的“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋……”即是说方位的东和自然界的风、木以及酸味的物质都

Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.18.

206 *Discorsi degli stati*. È una raccolta di discorsi attribuiti ai reggenti del periodo delle primavere e autunni.

207 Capitulo *Zhengyu* (郑宇)

208 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.19.

209 Il carattere *Pi* (脾) indica la milza ma le funzioni dell’organo rispecchiano quelle del pancreas. Milza e pancreas costituiscono un unico organo per la medicina cinese e andrebbero riportati insieme.

210 La medicina cinese considera i polmoni un unico organo, così come i reni.

与肝相关。因而也有人认为五行学说是说明人与自然环境统一的基础。现将自然界和人体的五行属性，列简表如下页。<sup>211</sup>

Le proprietà attribuibili alle cinque fasi, oltre a poter essere usate nel metodo sopra descritto per eseguire classificazioni basate sulla manifestazione esterna, hanno anche un metodo indiretto di elaborazione. Per esempio: attribuito il fegato al legno, dato che il fegato controlla i tendini e si mostra negli occhi, anche i tendini e gli occhi apparterranno al legno; il cuore appartiene al fuoco, quindi anche i vasi sanguigni e la lingua appartengono al fuoco; la milza-pancreas appartiene alla terra, quindi anche la carne e la bocca appartengono alla terra; il polmone appartiene al metallo, quindi anche la pelle (anche i peli) e il naso appartengono al metallo; il rene appartiene all'acqua, quindi anche le ossa, le orecchie e gli orifizi anale e genitale appartengono all'acqua. La teoria delle Cinque Fasi ritiene inoltre che esistano rapporti di correlazione tra le cose che in ugual modo corrispondono alle cinque fasi. Per esempio nel *Suwen*<sup>212</sup> si dice: "l'oriente genera il vento, il vento genera il legno, il legno genera l'acido, l'acido genera il fegato, il fegato genera i tendini..."<sup>213</sup> Ciò significa che il fegato è legato reciprocamente all'est, al vento, al legno e al sapore agre/acido. Alcuni ritengono che la teoria dei cinque agenti rappresenti un caposaldo per l'integrazione tra gli esseri umani e l'ambiente circostante. Segue la tavola esplicativa dei rapporti delle cinque fasi con il corpo umano e il mondo naturale.

AGENTI	STAGIONI	P. CARDIN.	CLIMA	STATO	COLORI	SAPORI	NOTE <sup>214</sup>
LEGNO	Primavera	Est	Vento	Nascita	Verde	Agre	jue
FUOCO	Estate	Sud	Caldo	Crescita	Rosso	Amaro	zhi
TERRA	Fine Estate	Centro	Umidità	Cambiamento	Giallo	Dolce	gong
METALLO	Autunno	Ovest	Siccità	Raccolta	Bianco	Piccante	shang
ACQUA	Inverno	Nord	Freddo	Conservazione	Nero	Salato	yu

AGENTI	ORGANI	VISCERA	ORG.SENS	COMP.CORP.	EMOZIONI	VOCI	ALTERAZ
LEGNO	Fegato	Cistifellea	Occhi	Tendini	Frustrazione	Espirazione	Tensione
FUOCO	Cuore	Int.tenue	Lingua	Vasi sanguig.	Gioia	Ilarità	Ansia
TERRA	Milza	Stomaco	Bocca	Carne	Rimuginio	Canto	Vomito
METALLO	Polmone	Int.crasso	Naso	Pelle e peli	Tristezza	Pianto	Tosse
ACQUA	Rene	Vescica ur.	Orecchie	Ossa	Paura	Gemito	Brividi

事物以五行的特性来分析、归类和推演络绎没把自然界千变万化的事物，归结为木、火、土、金、水的五行系统。对人体来说，也即是将人体的各种组织和功能，归结为以五脏为中心的五个生理、病理系统。<sup>215</sup>

Il caleidoscopio del mondo naturale, se analizzato, classificato e elaborato attraverso le proprietà delle cinque fasi, si può riassumere in questo sistema basato su legno, fuoco, terra, metallo, acqua. Per quanto riguarda il corpo umano ciò significa che, attraverso il sistema dei cinque organi fondamentali, ogni tessuto e ogni funzione si può ricondurre alle cinque fisiologie e alle cinque patologie.

五行学说并不是静止地、孤立地将事务归属于五行，而是以五行之间的相生和相克联

211 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.18.

212 Primo tomo dello *Huangdi Neijing* (Canone di medicina interna dell'imperatore giallo).

213 Capitolo *Yinyang yingxiang dalun* 阴阳应象大论, parte del *Suwen* 素问, citato in precedenza.

214 Le cinque note musicali della Cina classica non sono traducibili ma si può dire che rispecchino approssimativamente Do, Re, Mi, Sol, La.

215 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.19.

系来探索和阐释事物之间相互联系、相互协调平衡的整体性和统一性。同时，还以五行之间的相乘和相侮，来探索和阐释事物之间的协调平衡被破坏后相互影响，这即是五行生克乘侮的主要意义。<sup>216</sup>

La teoria delle cinque fasi non attribuisce le cose ai cinque elementi in modo indipendente e statico. Utilizzando le relazioni di reciproca generazione e reciproca limitazione esplora e chiarisce il carattere totale e unitario dell'equilibrio che si crea nella reciproca coordinazione e interazione tra le cose. La dottrina inoltre utilizza i rapporti di reciproco sfruttamento e di reciproca ribellione tra le cinque fasi per interpretare e spiegare una coordinazione reciproca che è stata corrotta. Questo è il significato essenziale dei rapporti tra le cinque fasi.

### 7.3 Gli otto trigrammi

Gli otto trigrammi fondamentali (*bagua* 八卦) sono simboli in combinazioni di tre linee. Gli otto trigrammi e i loro diagrammi costituiscono il nucleo del pensiero *neidan*, si applicano alla condizione umana pre-natale e post-natale e sono il fondamento della ricerca dell'ordine energetico primigeno.<sup>217</sup> Dai capitoli introduttivi del *Zhouyi yizhu* 周易译注 (Traduzione annotata dei mutamenti di Zhou) riportiamo una spiegazione autorevole in lingua originale dell'argomento:

《周易》经部分的创作过程，大致经历了三个阶段：阴阳概念的产生、八卦创立、重卦并撰成卦爻辞。十分明显，无论是后来的八卦或六十四卦，都是有阴阳符号(--, -)组合成的，所以，叙及《周易》的创作，我们不得不从这两种基本符号谈起。[...]前人把宇宙间变化万端、纷纭复杂的事物分为阴、阳两大类，用两种符号表示：阴物为--，阳物为-。[...]阴阳喻象的形成，本于古人对自然万物的直接观察，象征着广泛的相互对立的种种事物、现象。[...]以阴--阳-符号三叠而成的八种三画卦形，称为“八卦”。八卦各有一定的卦形、卦名、象征物。[...]八卦、六十四卦就是以这两种一连一断的阴阳符号重叠组合而成的。<sup>218</sup>

La produzione delle diverse sezioni del canone *Zhouyi* attraversò tre fasi principali: l'ideazione del concetto di *yin-yang*, l'istituzione degli otto trigrammi, il raddoppiamento dei trigrammi e la composizione dei commenti alle linee. È evidente che non importa quale dei due sia posteriore, gli otto trigrammi o i sessantaquattro esagrammi, entrambi sono composti dai simboli *yin* e *yang* (--, -), quindi, scorrendo della produzione dello *Zhouyi*, non si può non parlare di questi due simboli fondamentali.[...] Gli uomini del passato suddivisero il caleidoscopio di cambiamenti e la complessità e la varietà dell'universo in due grandi classi. Per descriverle usarono due simboli: le cose *yin* rappresentate da -- e lo *yang* rappresentato da -.[...] La formazione degli emblemi analogici *yin-yang*, basata sulle osservazioni dirette che gli uomini antichi fecero sui “diecimila enti” del mondo naturale, arrivò a simboleggiare una vasta gamma di cose e fenomeni in rapporto di reciproco antagonismo.[...] Sovrapponendo tre linee *yin-yang* (--, -) si creano otto tipi di simboli di tre tratti, denominati “otto trigrammi”. Ognuno degli otto trigrammi ha una forma determinata, un nome e un simbolo.[...] Gli otto trigrammi e i sessantaquattro esagrammi sono il risultato

216 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.19.

217 Cfr. Kohn Livia (2009), “Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body” in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*. Three Pines Press, Magdalena, p.16.

218 Huang Shouqi, Zhang Shanwen, (2016), *Zhouyi yizhu* 周易译注 (Traduzione annotata dei mutamenti di Zhou), Zuixin zengding ban, Beijing, pp.4-5.

della sovrapposizione e raddoppiamento di questi due simboli *yin-yang*, una linea spezzata e una linea intera.

古人以阴、阳符号为“画”，每三画叠成一卦，出现了“八卦”（《周礼》称为“经卦”）八卦各有不同的名称、形成，分别是：乾☰、坤☷、震☳、巽☴、坎☵、离☲、艮☶、兑☱。八卦的取象，已经从阴阳二画对事物的广泛象征，发展到对自然界八种基本物质的具体象征。这八种基本物质是：天、地、雷、风、水、火、山、泽。在后来的《易》理演绎和《易》筮运用的过程中，八卦的卦象又不断扩展增益，可以分别象征八种类型的诸多物象。[...]八卦又各具特定的象征意义，分别为：健、顺、动、入、陷、丽（附着）、止、说（悦）。[...]《周易》一书的“阴阳”大义，是关于事物对立统一的运动、变化、发展这一哲学原理，在特殊的象征形式中的反映。[...]八卦的象征旨趣，在六十四卦大义中得到反复印证，因此，理解、熟悉其构成形式与名义，是探讨《周易》这部特殊的哲学著作的最初阶梯。<sup>219</sup>

Gli uomini antichi presero i simboli *yin-yang* come “illustrazioni” e per ogni sovrapposizione di tre linee costituiscono un trigramma. Emersero gli otto trigrammi, che nel *Zhouli* sono denominati *jinggua*. Ogni trigramma ha la propria denominazione e forma, come segue: Qian ☰, Kun ☷, Zhen ☳, Xun ☴, Kan ☵, Li ☲, Gen ☶, Dui ☱. Partendo dal simbolismo esteso che le due linee *yin* e *yang* avevano precedentemente raggiunto, l’extrapolazione degli otto trigrammi si sviluppò in un simbolismo concreto di otto qualità fondamentali della realtà, che sono: cielo, terra, tuono, vento, acqua, fuoco, monte, lago. Dando la possibilità di suddividere la totalità dei fenomeni in otto distinte classi, i simboli degli otto trigrammi si diffusero in modo esponenziale, sia nei successivi commentari ai principi dei mutamenti, sia nelle applicazioni mantiche.[...] Ognuno degli otto trigrammi possiede anche un determinato significato simbolico: creativo, ricettivo, moto, entrata, pericolo, bellezza (aderenza), stasi, gioia.[...] Il significato profondo dello *yinyang* nel libro *Zhouyi* riguarda il principio filosofico del movimento, sviluppo e trasformazione proprio della unione degli opposti tra le cose, principio che si riflette nella forma emblematica specifica dei trigrammi. [...] L’obiettivo simbolico degli otto trigrammi è evidenziato continuamente nel significato dei sessantaquattro esagrammi. Comprendere e approfondire la forma strutturale dei trigrammi e le loro denominazioni è un’esplorazione dei primi gradini della particolare opera filosofica che è lo *Zhouyi*.

A seconda dell’orientamento cardinale, gli otto trigrammi rappresentano stati esistenziali trascendenti o immanenti. Vi sono due differenti schemi di disposizione, uno rappresenta le forze statiche e immateriali, primordiali (cielo anteriore, *xiantian* 先天), l’altro rappresenta le forze dinamiche del mondo materiale (cielo posteriore, *houtian* 后天).

《说卦传》“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错。数往者顺，知来者逆。”先天方位，乾南坤北，离东坎西，一阴一阳，相偶相对，乃天地自然之法象，静而无为。唯阴阳相对必相交，坤南交乾，则南方成离；乾北交坤，则北方成坎，先天方位遂变为后天，由静而动矣。<sup>220</sup>

Dallo *Shuogua*: “Cielo e terra definiscono le posizioni, monte e lago connettono il *qi*, tuono e vento si espandono a vicenda, acqua e fuoco non si attaccano: gli otto trigrammi si consolidano reciprocamente. Il computo del passato è ricezione, predire il futuro è un moto inverso.” Le posizioni del cielo anteriore, Qian a sud e Kun a nord, Li a est e Kan a ovest,

219 Huang Shouqi, Zhang Shanwen, (2016), *Zhouyi yizhu* 周易译注 (Traduzione annotata dei mutamenti di Zhou), Zuixin zengding ban, Beijing, pp.39-41.

220 Huang Shouqi, Zhang Shanwen, (2016), *Zhouyi yizhu* 周易译注 (Traduzione annotata dei mutamenti di Zhou), Zuixin zengding ban, Beijing, pp.61-62.

uno *yin* e uno *yang*, sono mutualmente abbinati e opposti, sì che la totalità dei fenomeni del mondo naturale restino in quiete e non siano attivi. *Yin* e *yang* sono tuttavia opposti e devono interagire, allora Kun a sud incontra Qian, e il meridione diventa Li; Qian a nord incontra Kun e il settentrione diventa Kan. Le posizioni del cielo anteriore traslano verso il cielo posteriore, dalla quiete al moto.

Nello stato del cielo anteriore *yin* e *yang* originari (trigrammi Kun e Qian) sono rispettivamente posti a nord e sud; est e ovest spettano rispettivamente a Li e Kan. Nella configurazione del cielo posteriore le posizioni nord e sud sono rispettivamente assunte da Kan e Li. Kan è l'aspetto condizionato di Kun. Li è l'aspetto condizionato di Qian. Kan è un trigramma *yin* che racchiude in sé una linea intera *yang*, intesa come fuoco puro poiché è *yang* germinale all'interno di *yin*. Li è un trigramma *yang* che racchiude una linea spezzata *yin*, intesa come pura acqua poiché è *yin* germinale dentro lo *yang*. Le due linee interne simboleggiano i principi originari *yin* e *yang* nella costituzione dinamica del cielo posteriore.<sup>221</sup> Sul simbolismo dei *gua* citiamo dal *Wuzhen pian* di Zhang Boduan (*Jujue*, 37)

卦中設法本儀形，得象忘言意自明。

舉世迷人惟泥象，卻行卦氣望飛昇。

Le forme dei trigrammi si stabiliscono in base al loro significato. Si apprendono le immagini e si dimenticano le parole, il significato è di per sé chiaro. Al mondo le persone si smarriscono per il loro attaccamento alle immagini, ma è mettendo in pratica il *qi* dei trigrammi che puoi sperare di alzarti in volo.

#### 7.4 I tre tesori

I componenti della forma corporea sono *qi* 气 'energia vitale', *xue* 血 (sangue), *jing* 精 'essenza', *jinye* 津液 'fluidi corporei', *shen* 神 'spirito', e *qing* 情 'emozioni', di cui *jing*, *qi* e *shen* sono considerati "i tre tesori" (*sanbao* 三宝), ingredienti base della pratica alchemica *neidan*.<sup>222</sup> Se i tre tesori prosperano il corpo sarà in salute, se difettano rendono valetudinari, solo se tali costituenti fondamentali del corpo vengono riempiti e ristorati si può procedere alle fasi avanzate della pratica alchemica. Il *qi* è la monade energetica dell'universo e le altre sostanze sono descritte dall'epoca Tang come manifestazioni in

221Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.484.

222Pneuma, soffio, energia sono le traduzioni più ricorrenti di *qi* recentemente si preferisce non tradurlo nelle lingue occidentali per non traviarne il significato. Per approfondimenti: Harper Donald, 2013. "Scienza e mondo naturale", in T. Lippiello e M. Scarpari, a cura di, La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han, Einaudi, Torino. Riguardo le altre sostanze fondamentali si veda: Engelhardt Ute (2000), "Longevity Techniques and Chinese Medicine" in Kohn L. (a cura di), The Daoist Handbook. Koninklijke Brill NV, Leiden, pp-95-100. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.484.

forme diverse di aggregazione di questa stessa forza fondamentale. Sima Chengzhen afferma: “夫氣者，胎之元也，形之本也。”(*fuqizhe, taizhiyuanye, xingzhibenye*, il *qi* è l'origine dell'embrione e la radice della forma).<sup>223</sup> Ognuno dei tre tesori ha un aspetto autentico e un aspetto condizionato. Nel cielo anteriore il *qi* è il principio della creazione cosmogonica, *jing* è il principio della materia e lo *shen* è il principio delle manifestazioni rarefatte, inclusi divinità e spiriti. Nel cielo posteriore il *qi* è l'energia vitale, *jing* è l'essenza della costituzione fisica (si manifesta prevalentemente come energia sessuale ma non è solo questa) e *shen* è l'attività mentale. Ognuno dei tre componenti se raffinato fino allo stadio primordiale può rivelare il suo aspetto trascendente e infinito.<sup>224</sup>

Per la mancanza di fonti dettagliate l'evoluzione storica dei significati di questi termini non può essere ricostruita precisamente e la questione etimologica resta controversa. Non è chiaro se l'etimologia del vocabolo *qi* risalga a significati quali vapore e umidità e per successiva analogia semantica arrivò a significare il calore e l'energia bruciata da ogni essere vivente, la vitalità umana tutta e il principio di ogni cosa, oppure se il termine indicasse dapprima i principi nutrizionali ricavati dal cibo, dalle bevande e dall'aria o dal respiro e poi successivamente lo spettro semantico abbia permeato tutti gli elementi del mondo naturale. Dall'esame delle testimonianze disponibili emerge che queste idee ebbero origine presso comunità di esperti *fangshi* durante la fase degli Stati Combattenti e contribuirono a creare una più ampia visione del mondo naturale che portò alla formazione della cosmologia correlativa di epoca Han. L'idea che il *qi* e il sangue fossero i componenti essenziali della vita umana è documentata in modo attendibile nelle fonti del quarto secolo a.e.v., epoca in cui il termine *qi* era già radicato nelle principali teorie naturaliste e rimandava all'onnipresente materia costitutiva del mondo fenomenico.<sup>225</sup> Nonostante i testi alchemici si riferiscano ai tre tesori con accezioni differenti e più mistiche rispetto alla medicina tradizionale cinese rappresentano l'evoluzione del suo metodo empirico e entrambe le versioni hanno la stessa radice. Per avere un quadro chiaro del *qi* prendiamo degli estratti dal quarto capitolo de *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese):

223 Fuqi jingyi lun (19). Engelhardt Ute (1987), Die klassische Tradition der Qi-Übungen. Eine Darstellung anhand des Tang zeitlichen Textes Fuqi jingyi lun von Sima Chengzhen. Wiesbaden: Franz Steiner, pp.99. Citato in inglese in: Jackowicz Stephen (2006), “Ingestion, Digestion and Regestation: The Complexities of Qi Absorption” in Kohn L. (a cura di), Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices, Three Pines Press, Magdalena, p.75.

224 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), “Inner Alchemy (Neidan)”, cit., p.484.

225 Harper Donald (2013), “Scienza e mondo naturale”, in Lippiello T. e Scarpari M. (a cura di), La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han, Einaudi, Torino, p.697.

气，是不断运动着的具有很强活力的精微物质。人体的气，来源于禀受父母的先天之精气、食物中的营养物质和存在于自然界的清气。通过肺、脾胃和肾等脏器生理功能的综合作用，将三者结合起来而生成。先天之精气，依赖于肾藏精气的生理功能，才能充分发挥先天之精气的生理效应；水谷之精气，依赖于脾胃的运化功能，才能从食物中摄取而化生；存在于自然的清气，则依赖于肺的呼吸功能，才能吸入。[...] 人体的气流行于全身各脏腑、经络等组织器官，无处不有，时刻推动和激发着人体的各种生理活动。气的运动，称作“气机”。气的运动形式，虽是多种多样，但在理论上可以将它们归纳为升、降、出、入四种基本运动形式。<sup>226</sup>

Il *qi* è una sostanza fondamentale in continuo movimento che ha forte energia vitale. Il *qi* del corpo umano deriva dall'essenza congenita derivata dai genitori, dalle sostanze nutritive che si trovano nei cibi e dal *qi* puro presente nella natura. Attraverso l'azione congiunta delle funzioni fisiologiche di polmone, milza-pancreas, stomaco, rene e altri organi *zang*, i tre *qi* si integrano e portano vita. L'essenza congenita può essere pienamente effettiva solo basandosi sulla funzione fisiologica dell'essenza immagazzinata nel rene. l'essenza dei cibi può assorbire e trasformare i nutrienti presenti nei cibi solo basandosi sulla funzione trasformativa della milza-pancreas e dello stomaco. Il *qi* che si trova in natura può essere assimilato invece solo basandosi sulle funzioni respiratorie del polmone. [...] Il *qi* umano circola in tutto il corpo tra i vari organi (*zang* e *fu*) e nei meridiani (*jing* e *luo*), è ovunque. Forma gli organi e promuove e stimola costantemente ogni attività fisiologica. Il moto del *qi* è denominato dinamica del *qi*. Seppure le modalità di movimento del *qi* siano molte e variegate, le si può teoricamente ricondurre a quattro tipi fondamentali: ascesa, discesa, uscita e entrata.

Ogni essere umano nasce con una dose di *qi* congenito ereditato dai genitori; questo si va consumando lentamente nel corso di vita e viene sostituito da dosi quotidiane di energia assunte principalmente tramite respirazione e cibo. Sicché si possono identificare quattro tipi di *qi*: originario, ancestrale, nutritivo, protettivo.

元气，又名“原气”、“真气”，是人体最基本、最重要的气，是人体生命活动的原动力。[...]宗气，是积于胸中之气，宗气在胸中积聚之处，称作“气海”，又称“膻中”。[...]营气，是与血共行于脉中之气。营气富于营养，故又称“荣气”。营与血关系极为密切，可分而不可离，故常常“营血”并称。营气与卫气相对而言，属于阴，故又称为“营阴”。[...]卫气，是运行于脉外之气。卫气与营气相对而言，属于阳，故又称为“卫阳”。<sup>227</sup>

Il *qi* primario è anche chiamato *qi* originario o *qi* autentico o puro. È il *qi* più importante e più fondamentale nel corpo umano, è la forza originaria di ogni attività vitale. [...] Il *qi* ancestrale è il *qi* che si raduna nel petto, il *qi* ancestrale è l'accumulazione che ha luogo nel torace, chiamata oceano di *qi* o anche centro del petto. [...] Il *qi* nutritivo è il *qi* che circola con il sangue nei vasi sanguigni. Il *qi* nutritivo è ricco di sostanze nutritive ed è quindi a volte detto *qi* rigoglioso. La relazione tra il sangue e il nutrimento è estremamente stretta e si possono dividere ma non separare, a volte vengono citati insieme come “sangue e nutrienti”. Per quanto riguarda la comparazione tra *qi* nutritivo e *qi* protettivo, appartiene allo *yin*, è quindi denominato “nutrienti *yin*”. [...] Il *qi* protettivo è il *qi* trasportato al di fuori dei vasi sanguigni. Nella comparazione tra *qi* nutritivo e *qi* protettivo, appartiene allo *yang* ed è quindi denominato “protezione *yang*.”

226 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), Zhongyi jichu lilun 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.54-55.

227 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), Zhongyi jichu lilun 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, pp.57-58.

Vi è quindi un *qi* innato e un *qi* assorbito da cibo e respiro. Il *qi* innato comincia a dissiparsi per entropia appena dopo la nascita. Questa convinzione è alla base delle tecniche di longevità e dei principi di moderazione. L'ordine biologico interno è fatto di *qi* quanto i fattori di disordini opposti a esso. Il *qi* benigno è chiamato *zhengqi* 正气 e mantiene il benessere fisiologico; il *qi* maligno è chiamato *xieqi* 邪气, e causa disordini e disfunzioni. Il *qi* può essere ulteriormente suddiviso in tante categorie quante sono necessarie alla mente approssimativa dell'uomo per comprendere un processo naturale in realtà unico.<sup>228</sup> Per quanto riguarda l'essenza *jing*, riportiamo la descrizione presente nel *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese):

此外，构成人体的基本物质，在中医学中还有“精”。“精”在中医学理论上的基本含义，有狭义与广义之分：狭义之“精”，即是通常所说的生殖之“精”；广义之“精”，泛指一切精微物质，包括气、血、津液和从饮食中摄取的营养物质，古称作“精气”。<sup>229</sup>

Inoltre, nella teoria medica cinese, tra le sostanze fondamentali della struttura corporea vi è anche il *jing*, l'essenza. Il *jing* nel significato attribuitole dalla teoria medica cinese ha un senso ristretto e un senso lato. Il senso ristretto di *jing* è ciò che è generalmente chiamato l'essenza riproduttiva. Il senso lato di *jing* si riferisce in generale a tutte le sostanze essenziali, e include il *qi*, il sangue, i fluidi corporali e le sostanze nutritive assorbite dai cibi, quindi denominato “*qi* essenziale”.

La parola *jing* ha etimologia nell'atto di setacciare il riso, quindi la parte pura, quindi raffinazione, quindi essenza. È la transizione del *qi* da una forma materiale all'altra, è separazione dal *dao* e quindi germinazione identitaria. Non è solo l'essenza riproduttiva degli esseri umani ma soprattutto forza vitale assorbita dal cibo e assimilata nei processi corporali alla base della crescita fisica e dello sviluppo. Il *Jing* va raccolto e preservato attentamente poiché la dispersione o deficienza porta a debolezza, malattia e in finale alla morte, ma se si inverte il suo moto dispersivo con le giuste tecniche può portare a stadi avanzati della pratica meditativa.<sup>230</sup> I testi *neidan* per riferirsi alla forma raffinata delle sostanze del corpo usa espressioni che ne indicano lo stato eccezionale: *yuanjing* 元精, *xiantian jing* 先天精, *zhenjing* 真精, per l'essenza; il carattere omofono 炁, per riferirsi al *qi*. Lo *shen* descrive gli aspetti psicologici e mistici della natura umana. Lo *shen* è la

228 Cfr. Engelhardt Ute (2000), “Longevity Techniques and Chinese Medicine” in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*. Koninklijke Brill NV, Leiden, pp-95-100.

229 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.54.

230 Cfr. Engelhardt (2000), “Longevity Techniques and Chinese Medicine”, *cit.*, pp-95-100.



configurazione energetica che è al di sopra del *qi*, rappresenta il divino, l'aspetto insondabile della persona. Nelle fonti mediche rappresenta l'attività mentale senza approfondimenti, nelle fonti daoiste si oppone a *gui* 鬼, demoni che sono entità oscure, fattori psicologici che trascinano gli uomini nel marasma delle illusioni mondane. La dicotomia spirituale tra *shen* e *gui* è anche descritta in due gruppi di anime, tre *yang* chiamate *hun* 魂 e sette *yin* chiamate *po* 魄.<sup>231</sup> Zhang Boduan ne traccia i parametri, collegandolo al cuore:

心者，神之舍也。<sup>232</sup>

Il cuore è la residenza dello spirito.

Lo spirito è il movimento del cuore(-mente), la cui prerogativa è la quiete e la non-azione. Tramite l'intenzione (*yi* 意) va indirizzato nella giusta direzione.<sup>233</sup> Il *qi* e il sangue circolano nel corpo umano nel corso del giorno (come lo *yin-yang* ascende e discende nel corso dell'anno), percorrendo la rete di meridiani (*mai* 脉), avendo principali sistemi metabolici negli organi (*zang* 脏 e *fu* 腑), centri fulcro dei processi vitali.<sup>234</sup> Gli organi *zang* producono, custodiscono e elargiscono preziosi fluidi (*jing*, *qi*, sangue e fluidi corporali) a ogni costituente del corpo. Se vi è un'ottima cooperazione tra organi (*zang*, *fu*) e fluidi del corpo, l'individuo godrà di buona salute, altrimenti squilibri, malattie e morte ne potrebbero seguire. Dal quarto capitolo del *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese):

人体是一个统一的有机整体，它是有脏腑、经络等许多组织器官所构成的。各脏腑、组织、器官的功能活动不是孤立的，而是整体活动的一个组成部分，他们不仅在生理功能上存在着相互制约、相互依存和相互为用的关系；而且还以经络为联系通道，在各脏腑组织之间，相互传递着各种信息，在气血津液环周于全身情况下，形成了一个非常协调和统一的整体。[...] 五脏之间各种生理功能活动的相互依存、相互制约和相互协调平衡，主要是以阴阳五行学说的理论为基础来进行阐释的。[...] 脏与腑之间的关系，古人在理论上多是以五行的生克乘侮来进行阐述的。但是，经过历代医家的观察和研究，脏与腑之间的关系早已超越了五行生克乘侮的范围，目前已从个脏的生理功能来阐释其相互之间的关系。[...] 脏与腑的关系，实际上就是阴阳表里关系。由于脏属阴，腑属阳；脏为里，腑为表，一脏一腑，一阴一阳，一表一里相互配合，并由经脉相互络属，从而构成了脏腑之间的密切联系。[...] 《素问·五脏别论》说：六府者，传化物而不藏，故实而不能满也。所以然者，水谷入口，则胃实而肠虚，食下，则肠实而胃虚。[...] 由于六府以传化饮食物为其生理特点，故有实而不能满，六府以降为顺，以通为用之说。<sup>235</sup>

231 Cfr. Engelhardt (2000), "Longevity Techniques and Chinese Medicine", *cit.*, pp-95-100.

232 Qinghua biwen, Xin wei jun lun.

233 Cfr. Wang Mu, Pregadio Fabrizio, (2011), Foundations of Internal Alchemy, Golden Elixir Press, Mountain View, p. 37, 40. Si rimanda al capitolo successivo.

234 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", *cit.*, pp.64-67.

235 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese),

Il corpo umano è una totalità dinamica composta da un telaio di tanti apparati, organi *zang*, organi *fu* e meridiani *jingluo*. Nessuna delle attività funzionali degli apparati, delle componenti e degli organi *zang* e *fu* è isolata ma è una parte componente di un'attività integrata. Non supportano semplicemente i legami di reciproca restrizione, dipendenza e impiego tra le funzioni fisiologiche, ma formano un complesso particolarmente integrato e armonioso, usando i meridiani *jingluo* come canali di comunicazione per la circolazione in tutto il corpo di *qi*, sangue e fluidi, trasmettendo reciprocamente informazioni tra ognuno dei componenti *zang-fu*.[...] La reciproca dipendenza, restrizione e armonia tra le funzioni fisiologiche dei cinque organi si fonda principalmente sulla teoria dello *yin-yang* e delle cinque fasi.[...] Il legame tra organi *zang* e *fu* era spesso spiegato in principi teorici dagli antichi usando la dottrina dei rapporti di generazione, limitazione, sfruttamento e ribellione tra le cinque fasi. Tuttavia attraverso la ricerca e l'osservazione dei dottori delle dinastie successive la relazione tra *zang* e *fu* oltrepassò ben presto i confini dei rapporti di generazione, limitazione, sfruttamento e ribellione tra le cinque fasi e oramai le funzioni fisiologiche di ogni organo sono impiegate per descrivere anche altre interazioni.[...] La relazione tra *zang* e *fu* è in pratica la relazione tra interiorità e exteriorità di *yin* e *yang*. Dato che gli organi *zang* sono *yin*, gli organi *fu* sono *yang*; gli organi *zang* rappresentano l'aspetto interno, gli organi *fu* rappresentano l'aspetto esterno. Tra un organo *zang* e un organo *fu*, uno *yin* e uno *yang*, uno esterno e uno interno si instaura un abbinamento armonioso e una rete di sezioni collegate tramite i meridiani e i vasi sanguigni, che compongono gli stretti legami tra gli organi (*zang* e *fu*).[...] Nel capitolo "discussione sui cinque organi" del *Suwen* si dice: "I sei organi *fu* trasformano e non accumulano, quindi producono ma non si riempiono. Per tale motivo, acqua e cereali entrano in bocca e indi lo stomaco ne coglie i frutti e l'intestino è vuoto. Dopo aver mangiato, allora l'intestino ne coglie i frutti e lo stomaco è vuoto. [...] Dato che i sei organi *fu* hanno la loro peculiarità fisiologica nella trasformazione dei cibi, colgono i frutti ma non si possono riempire. La dottrina dei sei organi *fu* fa del moto discendente la ricezione e del moto attraverso la funzione.

Il processo di distribuzione del *qi* e del sangue nel corpo passa attraverso una rete energetica di condotti non tangibili, di cui vene e arterie rappresentano solamente la manifestazione più empirica. Questi condotti sono denominati meridiani e percorrono tutta la superficie del corpo. Ognuno dei dodici meridiani fondamentali collega un organo *zang* al rispettivo organo *fu* e a un arto. Le cinque coppie *zang-fu* sono: cuore-intestino tenue, polmone-intestino crasso, fegato-cistifellea, milza/pancreas-stomaco, rene-vescica. Per far quadrare il cerchio si aggiunge la coppia pericardio-*sanjiao*. I meridiani *zang* (quindi *yin*) di cuore, pericardio e polmone partono dai rispettivi organi e terminano nelle mani, dove incontrano i meridiani degli organi *fu* (quindi *yang*) corrispondenti: intestino crasso, intestino tenue e *sanjiao*. I meridiani *zang* di fegato, milza e rene partono dai rispettivi organi e terminano nei piedi dove incontrano i meridiani degli organi *fu* corrispondenti, cistifellea, stomaco e vescica. Per quanto riguarda i due meridiani più importanti tra i meridiani extra, il meridiano Dumaì parte dal perineo e percorrendo la colonna vertebrale giunge alla sommità del capo e termina sulla gengiva superiore; il meridiano Renmai

partendo dal perineo ascende l'aspetto frontale del torso, risale il petto e termina nella gengiva inferiore.

经络系统，是由经脉和络脉组成。在内连属于脏腑，在外连属于筋肉、皮肤。[...]经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。[...]经络，是经脉和络脉的总称。说明经脉是主干，络脉是分支。经，有路径的意思；络，有网络的意思。经脉大多循行于深部，络脉循行于较浅的部位，有的络脉还显现于体表。经脉有一定的循行径路，而络脉则纵横交错，网络全身，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成一个统一的有机整体。[...]心的经脉属心而络小肠，小肠的经脉属小肠而络心，二者通过经脉的相互络属构成了表里关系。[...]经脉可分正经和奇经两类。正经有十二，十二经脉有一定的起止、一定的循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向有一定的规律，同体内脏腑有直接的络属关系。奇经有八条，即督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”。[...]由于它们的分布不象十二经脉那样规则，同脏腑没有直接的相互络属，相互之间也没有表里关系，于十二正经不同，古称“奇经”。[...]督，有总管、统率的意思。督脉行于背部正中，其脉多次与手足三阳经及阳维脉交会，能总督一身之阳经，古又称为“阳脉之海”。其次督脉行于脊里，上行入脑，并从脊里分出属肾，它与脑、脊髓和肾有密切的关系。[...]任，有担任、任受的意思。任脉行于腹面正中线，其脉多次与手足三阴及阴维脉交会，能总任一身之阴经，故又称“阴脉之海”。任，又与“妊”意义相通。其脉起于胞中，与女子妊娠有关，称“任主胞胎”。<sup>236</sup>

Il sistema *jingluo* è composto dai meridiani *jing* e i meridiani *luo*. Sono collegati all'interno dagli organi *zang* e *fu*, sono collegati all'esterno da muscoli e pelle.[...]I meridiani *jingluo* sono le vie di transito e circolazione del *qi* e del sangue in tutto il corpo, le diramazioni che collegano gli organi *zang* e gli organi *fu*, connettendo la parte superiore e la parte inferiore, l'esterno e l'interno.[...] La denominazione generale *jingluo* rappresenta i meridiani *jing* e i meridiani *luo*. Si possono descrivere dicendo che i meridiani *jing* sono i tronchi, i meridiani *luo* sono le diramazioni. *Jing* ha il significato di strada. *Luo* ha il significato di rete. I meridiani *jing* scorrono prevalentemente in profondità, i meridiani *luo* scorrono in posizioni abbastanza superficiali, alcuni di essi emergono all'esterno. I meridiani *jing* seguono un percorso delimitato, ma i meridiani *luo* si intersecano continuamente in una rete che copre tutto il corpo, collegando tutti gli organi, gli apparati e le cavità del corpo umano in una totalità dinamica e unita.[...] Il meridiano del cuore appartiene al cuore e si connette all'intestino tenue, il meridiano dell'intestino tenue appartiene all'intestino tenue e si connette al cuore. Entrambi creano una rete eso-endogena attraverso la mutuale rete di sezioni collegate tramite i meridiani.[...] I meridiani *jing* possono essere suddivisi in due categorie: meridiani principali e meridiani extra. I meridiani principali sono dodici, hanno un corso, un inizio e un termine definito e una sequenza di connessione. Seguono principi di percorso e divisione tra il tronco e gli arti del corpo e creano una relazione di reti dirette tra le sezioni collegate degli organi *zang* e *fu* all'interno dello stesso corpo. I meridiani *jing* extra hanno otto rami, cioè Du, Ren, Chong, Dai, Yinqiao, Yangqiao, Yinwei, Yangwei, complessivamente chiamati “otto meridiani *jing* extra”.[...]Dato che non si suddividono secondo principi come i dodici meridiani *jing*, né intessono una rete diretta di sezioni collegate con gli organi *zang* e gli organi *fu*, né instaurano tra loro relazioni eso-endogene, sono diversi dai dodici meridiani principali, indi denominati meridiani *jing* extra.[...]*Du* ha il significato di amministrazione e comando. Il meridiano Dumai passa attraverso il centro della schiena e entra in contatto più volte con i tre meridiani *yang* di mani e piedi e con il meridiano Yangwei; può amministrare tutti i meridiani *yang* del corpo e quindi è anche denominato “oceano dei meridiani *yang*”. In secondo luogo ha legami stretti con il cervello, il midollo spinale e il rene, poiché passa attraverso i lombi e risale fino al cranio, e ai lombi si divide nei reni.[...]*Ren* ha il significato di governo e responsabilità. Il meridiano Renmai passa attraverso la linea centrale del ventre e entra in contatto più volte con i tre meridiani

236 Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun* 中医基础理论 (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai, p.64, pp.80-81.

*yin* di mani e piedi e con il meridiano Yinwei; può governare tutti i meridiani *yin* del corpo e quindi è anche denominato “oceano dei meridiani *yin*”. *Ren* è anche simile a un suo omofono dal significato di gestazione. Il meridiano risale dal grembo e è connesso alla gravidanza delle donne; è detto “ufficio dell’embrione”.

La principale rete energetica del corpo umano è quindi costituita da flussi di *qi* che attraversano il corpo. I meridiani fondamentali sono quattordici, dodici principali chiamati *jingmai*, e due extra: *dumai* 督脉 e *renmai* 任脉, particolarmente importanti per l’alchimia interna. Gli adepti *neidan* attuano il processo di raffinamento circolando il *qi* attorno ai due canali frontale e dorsale, associati ai rami terrestri *zi* e *wu*. Salute e longevità sono il risultato di rinnovamento quotidiano, sono il primo passo per la trasformazione del corpo e dello spirito verso la purezza del *dao*.

### 7.5 *Xing* e *ming*, e *xin*

I filosofi confuciani discussero a lungo sulla natura umana nel tentativo di determinare se fosse essenzialmente buona o cattiva. Le loro conclusioni cercavano di stabilire quali fossero i modi di governo più giusti e su quali principi basare la società civile. I daoisti rispondevano a tali discussioni sostenendo che mentre si argomenta della natura buona o cattiva degli esseri umani se ne è già perso di vista il suo aspetto autentico. La dicotomia porta a ignorare la natura vera e vuota dell’essere umano, la sua essenza immobile e silenziosa, che i testi chiamano ‘caverna’ (*dong* 洞) o ‘porta di tutte le meraviglie’ (*zhongmiao zhi men* 众妙之门).<sup>237</sup> Tale natura vuota e cosmica costituisce la base della natura umana. La natura originaria *xing* 性 è quindi il sé originale, quasi divino, che tende a indebolirsi man mano che cresce la meschinità e la mondanità di una persona. Il principio che nella vita pragmatica corrisponde alla natura originaria è *ming* 命 ‘destino’ (il vocabolo è tradotto con ‘ordine’, ‘mandato’ o ‘forza vitale’, a seconda dei diversi contesti).<sup>238</sup> *Xing* è la natura originaria, *ming* è un condizionamento, un destino, la somma delle possibilità vitali. Lo *xing* perdura, non è modificabile, il *ming* tuttavia ha limiti ben definiti ma può essere per certi aspetti governato. Il passaggio dalla natura autentica alla natura condizionata è il risultato della sopraffazione della natura originaria da parte dei sensi e degli attaccamenti individuali.<sup>239</sup> *Xing* rappresenta la quiete, mentre *ming* incarna

237 L’espressione risale a *Daodejing* cap.1, *Laozi heshanggong* cap.1

238 Robinet Isabelle, “Xing and ming, inner Nature and Vital Force”, in Pregadio F. (a cura di)(2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, pp. 1103-1104.

239 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), “Inner Alchemy (Neidan)”, cit., pp.486-7.

l'aspetto dinamico della vita. Il primo è il fondamento dell'altro, che è la sua espressione e operazione. *Xing* è la capacità di trascendenza intrinseca in ogni individuo, *ming* è la corporeità, è la natura condizionata che richiede pratica e sforzi necessari per attualizzare sé stessa e rendere possibile l'accesso alla propria natura originaria. Non si può accedere al sé originario senza passare attraverso il sé condizionato. *Xing* è anche lo *yin* puro che si trova nel trigramma Li 離. *Ming* è lo *yang* puro all'interno del trigramma Kan 坎. *Xing* e *ming* sono quindi il “vero *yin*” e il “vero *yang*”, il piombo e il mercurio dei reni e del cuore, che costituiscono la materia prima del processo alchemico.<sup>240</sup>

L'alchimia richiede che il praticante fonda la natura originaria e il destino in un'unica entità e le trascenda, ma le tradizioni differiscono in base alla priorità a esse accordata. Le pratiche focalizzate sulla contemplazione della mente pura e la comprensione della sua natura appartengono al dominio *xing*, mentre quelle focalizzate sugli esercizi respiratori o su metodi per controllare le funzioni fisiologiche appartengono al dominio *ming*. Una caratteristica essenziale è che la natura originaria e il destino sono complementari come *yin* e *yang*, e devono essere realizzati come una “dualità non dualistica”. Le pratiche *xing* non possono invero essere separate dalle pratiche *ming*, e viceversa; per soli scopi maieutici vengono insegnati in modo separato e progressivo. Dalla prospettiva degli obiettivi finali della pratica, sono completamente interdipendenti e simultanei. La coltivazione congiunta della natura originaria *xing* e della natura condizionata *ming* è denominata *shuangxiu* 双修, e rappresenta l'obiettivo primario delle scuole *neidan*.<sup>241</sup> La coltivazione del *ming* costituisce le fondamenta e la coltivazione del *xing* è l'obiettivo, eppure sono intimamente legate e anche la coltivazione del destino a livello pratico e fisico dipende dalla coltivazione spirituale della natura interna. Ciò implica che non si può coltivare il proprio *xing* e *ming* senza rifiutare il profitto e lo status sociale, riducendo i desideri e praticando la benevolenza e l'altruismo, al fine di raggiungere lo stato necessario di pace interiore e armonia interna su cui basare l'opera alchemica. Zhang Boduan indica che il modo migliore per creare l'elisir interno è iniziare con la coltivazione del *ming* e poi muoversi verso la coltivazione del *xing*, perché si dovrebbe iniziare con l'azione e finire con la non-azione.<sup>242</sup> La coltivazione del destino è azione poiché persegue la longevità con metodi fisici concreti. La coltivazione della natura originaria è non-azione e riflette uno stadio di

240Robinet Isabelle, “Xing and ming, inner Nature and Vital Force”, in Pregadio F. (a cura di)(2008), Encyclopedia of Taoism, Routledge, New York, pp. 1103-1104.

241Esposito Monica, “Shuangxiu, Joint cultivation”, in Pregadio F. (a cura di)(2008), Encyclopedia of Taoism, Routledge, New York, p.906-907.

242 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), Foundations of Internal Alchemy, cit., p.4.

completa integrazione di *jing*, *qi* e *shen* senza ricorrere a metodi specifici. A questo livello gli adepti hanno solo bisogno di mantenere uno stato di quiete.<sup>243</sup> Dal *Wuzhenpian* (Jueju, 42):

始於有作人爭覺，及至無為衆始知。

但見無為為道妙，不知有作是根基。

All'inizio c'è il fare e le persone hanno appena aperto gli occhi, quando si arriva al non-fare tutti cominciano a capire. Ma se consideri solo il non-fare la meraviglia del *dao*, non capisci che il fare è alla sua base.

*Xing* e *ming* sono rispettivamente legati al *qi* e allo spirito *shen*, a azione e non azione, ma anche a virtù superiore e inferiore (*shangde* e *xiade*). Dallo *Cantongqi* (capitolo 7):

上德無為，不以察求。下德為之，其用不休。

La virtù superiore è non-azione, non cerca e non chiede. La virtù inferiore è azione, il suo fare non ha posa.

Lo *xing* inoltre è spesso associato a *qing* 情, parola che definisce gli stati emotivi che oscurano la natura originaria; anche la dicotomia illusoria tra *xing* e *qing* va unificata, ma ancora più essenziale è *xin* 心 ‘cuore-mente’, che guida l'intero processo *neidan* nei suoi aspetti spirituali e fisici.<sup>244</sup> La mente è la componente essenziale piena di significato ontologico. Nel *Wuzhen pian* (DZ 263.14) Zhang Boduan afferma che la coltivazione della mente è alla base delle pratiche *neidan*, senza di essa non si può ottenere uno stato di quiete profonda e manifestare la natura originaria. Solo se la mente è completamente vuota e in pace riuscirà a regolare il movimento del *jing* e del *qi*, influenzando la salute del corpo. La mente è la dimora della natura originaria, e la loro realizzazione è strettamente collegata, la mente collega nell'individuo il destino *ming* alla natura originaria *xing*. Zhang Boduan sostiene che la mente ha la capacità e indi la funzione di padroneggiare tutte le entità e può armonizzare il destino e la natura originaria, e riportare la scissione personale allo spirito primordiale.<sup>245</sup> Una natura interiore originaria è presente nei recessi inconsci della mente, non è facilmente accessibile a manipolazioni conscie, ma mantenendo uno

243 Cfr. Lu Xichen (2009), “The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature” in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp.81-82.

244 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), “Inner Alchemy (Neidan)”, cit., pp.486-7.

245 Cfr. Lu Xichen (2009), “The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature”, cit., pp.74-75.

stato mentale di pace e tranquillità attraverso la coltivazione della mente si può accedere e riprogrammare l'inconscio. Si mantiene la posizione seduta, si raggiunge la quiete meditativa e l'armonia del respiro, poi usando l'intenzione (*yi* 意) come guida, si approfondisce la propria pratica di perscrutazione. Gli organi interni si rinvigoriscono, respiro e flusso sanguigno circolano senza ostruzioni, il potenziale della propria forza vitale si sviluppa fino a rinviare il declino e l'invecchiamento.<sup>246</sup> Si può limitare o eliminare la mente mondana abitudinaria e consegnare la guida alla mente che Zhang Boduan definisce “elisir dorato”, anche nelle vicissitudini quotidiane. Coltivare la mente è l'attività mentale sublime che attiva il potenziale dell'individuo e gli dona un nuovo significato e un nuovo scopo. Attraverso la coltivazione della mente si possono ricongiungere il destino al mondo emotivo alla natura originaria, e risvegliarsi al *dao*.<sup>247</sup>

### 7.6 I Tre Dantian

Tra le illustrazioni *neidan* sull'essere umano il *Neijingtu* 内经图 è il diagramma più famoso. La versione principale risale al 1886 e si trova nel tempio Baiyunguan a Beijing. I più importanti punti di trasformazione nell'alchimia interna sono i tre *dantian*. Corrispondono alle tre principali parti del corpo: testa, petto e addome. Nonostante si riscontrino dozzine di nomi e sinonimi attestati per i diversi *dantian*, le denominazioni più diffuse sono rispettivamente *niwan* 泥丸 ‘pillola di fango’, *zigong* 紫宫 ‘palazzo vermiglio’ (detto anche *jianggong* 绛宫 ‘palazzo cremisi’) e lo stesso *dantian* 丹田, che in origine indicava il solo campo inferiore (detto anche *qihai* 气海 ‘oceano di *qi*'). I *dantian* superiore e inferiore sono citati a volte con il nome di *qiangong* 乾宫 ‘palazzo del trigramma creativo’ e *kungong* 坤宫 ‘palazzo del trigramma ricettivo’.<sup>248</sup> La parola base è *dan* 丹, cinabro. Nel *neidan* l'associazione con i colori e i materiali si fece più labile e il *dantian* non indicò più il campo di cinabro ma servì a illustrare il luogo di produzione dell'elisir, poiché tali tre campi sono i tre luoghi di creazione dell'immortalità.<sup>249</sup> Il *Laozihongjing* è la prima opera a citare il *dantian*, si trovano anche nei testi ascritti a Ge Hong. Nel principale testo Shangqing, il *Dadong zhenjing*, si afferma che ognuno di essi ospiti un gruppo di otto divinità *bajing* 八景, o otto fluorescenze.<sup>250</sup> Oltre alla visione medico-empirica di una rete energetica corporale, e alla visione del daoismo antico di un

246 Traduzione tratta da: Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.8.

247 Cfr. Lu Xichen (2009), “The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature”, cit., p.75.

248 Cfr. Neswald (2009), “Internal Landscapes”, cit., p.37.

249 Cfr. Pregadio (2006), “Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy”, cit., p.138

250 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), “Inner Alchemy (Neidan)”, cit., pp.486-7.

corpo abitato da molteplici divinità, il corpo nell'alchimia interna è spesso (a partire dalla dinastia Song) raffigurato come una montagna. Ai piedi vi è il *kuhai* 苦海 ‘mare di sofferenza’. È un'idea derivata dalla soteriologia buddista per designare lo stato in cui sono relegati tutti gli esseri forzati a naufragare nell'ignoranza mondana.<sup>251</sup> Al *dantian* inferiore sono associati i tre cadaveri (*sanshi* 三尸), araldi delle forze plutoniche innate, pronte a ricercare il decesso dell'individuo. Per tutti gli spiriti la morte del corpo è liberazione e ritorno all'origine, sì che ne favoriscono le dinamiche centrifughe entropiche per velocizzarne il collasso ma mentre alcune (gli *hun*) sono dotate di senso di giustizia, altre (*sanshi* o *po*) sono spiriti animaleschi che sperano solo di ferire il corpo in cui risiedono.<sup>252</sup>

I tre *dantian* sono collegati da un circuito energetico, ovvero il ciclo interno di purificazione energetica conosciuto come ‘orbita microcosmica’ (*xiaozhoutian* 小周天). L'opera si svolge su quattro meridiani straordinari, derivati dalla tradizione medica e associati ai primi stadi di concezione dell'embrione umano nella gestazione intrauterina: Renmai, Dumai, Chongmai, e Daimai. I primi due creano un ciclo verticale che sale dal perineo attraverso la schiena fino alla testa per riscendere attraverso il torso collegando la testa al pavimento pelvico. Gli altri due hanno orbita orizzontale, collegano l'ombelico al rene e in questi due punti intersecano i primi due meridiani. Il corpo *neidan* è un'unità cosmica e integrata connessa alle logiche dell'universo e ciò implica il potenziale ritorno all'assoluta vacuità primigena, oltre il confine del cerchio.<sup>253</sup>

I due meridiani principali (Dumai e Renmai) hanno un ruolo importante nella prima fase dell'alchimia interna, in cui il praticante deve aprire ‘tre barriere’ (*sanguan* 三关) che ostruiscono la libera circolazione dell'essenza.<sup>254</sup> Gli stadi di evoluzione sono rappresentati da esagrammi, tronchi celesti e rami terrestri, che in altri usi designano coordinate spazio-temporali. Il segno *zi* si trova in fondo, sotto il *dantian* inferiore, l'energia poi risale lungo la spina dorsale e attraversa il ramo *mao*, che indica il punto dove l'adepto miscela lo *yin* e lo *yang*. All'apice del ciclo il flusso di energia raggiunge la fronte e il campo di cinabro superiore segnato dal ramo *wu*. Da lì ridiscende attraverso il torso e raggiunge il ramo *you* nel palazzo scarlato del cuore, *dantian* mediano.<sup>255</sup> Il flusso di *qi* entra il ciclo energetico dal *mingmen* 命门 ‘porta del destino’, dove nutre la produzione di *jing* e ascende il Dumai lungo la spina dorsale. Sale fino al *shuangguan* 双关 ‘doppio valico’ verso il picco del

251 Cfr. Neswald (2009). “Internal Landscapes”, cit., p.33.

252 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.134.

253 Cfr. Neswald (2009). “Internal Landscapes”, cit., p.36

254 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), “Inner Alchemy (Neidan)”, cit., p.486-7

255 Cfr. Neswald (2009). “Internal Landscapes”, cit., pp.34-38



monte *kunlun* nella testa per poi ridiscendere lungo il Renmai per il torso oltrepassando il ‘valico celeste’ *tianguan* 天关 nella gola e conduce all’utero immortale al centro dell’addome.<sup>256</sup> Il *mingmen* è il maggiore centro energetico nell’addome inferiore, generalmente associato agli organi sessuali. La sua posizione e identificazione sono passaggi cruciali per i praticanti perché l’apertura della porta è il primo passo dell’iniziazione. Le fonti sono discordanti a riguardo. Il *mingmen* dovrebbe essere leggermente al di sotto dell’ombelico ma altre fonti lo inquadrano nel rene destro. La sua funzione è legata alla secrezione dell’essenza. È localizzato in un punto dell’orbita microcosmica dove l’essenza circola e si raffina. Ha quindi potenzialità enormi.<sup>257</sup>

I loci di trasformazione devono essere appropriatamente localizzati. Il procedimento di preparazione e identificazione tuttavia è descritto estensivamente in termini trasformativi e raramente in termini “topografici”. Alcune fonti Song riferiscono di veicoli (*che* 车) che gli adepti devono utilizzare per spostare l’essenza fisica da un centro all’altro. Il veicolo si può intendere come un fenomeno corporale corrispondente a un flusso di *qi* percepito verso la parte frontale del corpo. Wang Chongyang (1113-1170), fondatore del daoismo Quanzhen, nel *Jinguan yusuo jue* 金关玉锁诀 (Istruzioni sulla catena di giada e il valico dorato, DZ1156) descrive il *qi* risalire la schiena su tre carri che solo attraverso la pratica costante possono giungere fino alla sommità del capo. Gli adepti, mentre issano il *qi* attraverso il Dumai e attraverso la colonna vertebrale devono aprire i tre valichi per permettere il passaggio delle energie e la conseguente trasformazione alchemica. Le tre barriere (*sanguan*) sono *weilü* 尾闾, locata sul coccige, *jiaji* 夾脊, tra le spalle e *yuzhen* 玉枕, nell’occipite.<sup>258</sup> Il *Neijingtu* rappresenta qualcosa di simile: Il *weilü* è una struttura dietro due fanciulli impegnati con un mulino a acqua che funge da carrucola per spingere l’acqua su per la spina dorsale. Il *weilü* è un centro importante nella traiettoria della circolazione del *qi*. È il luogo da cui gli esseri umani perdono essenza vitale. Non va inteso come un punto fisico, è un punto del corpo energetico. Il progresso verso l’immortalità inizia dall’inversione della corruzione del *weilü*. Lo *jiaji* è un cancello a metà strada lungo la schiena, è il punto dove l’adepto vuol far passare il *qi*. L’apertura non dipende dall’impegno, va attesa pazientemente e non forzata. Il *yuzhen* è il punto strategico fisiognomico per il passaggio e la raffinazione del *qi* nel corpo. Per la medicina cinese questo è il punto dove si incontrano i meridiani interni e esterni. È un punto dove il condotto di *qi* si restringe drasticamente e può facilmente ostruirsi. L’alchimista deve

256 Cfr. Neswald (2009). “Internal Landscapes”, cit., p.43

257 Cfr. Neswald (2009). “Internal Landscapes”, cit., p.40

258 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), “Inner Alchemy (Neidan)”, cit., p.486-7

permettere al *qi* raffinato di entrare nella regione cerebrale e nei palazzi superiori del corpo. L'apertura del cuscino di giada in alchimia interna significa accesso a reami superiori.<sup>259</sup> Inoltre la testa ospita tre centri energetici maggiori: la cavità ancestrale *zuxiao* 祖窍, lo spirito della valle *gushen* 谷神 e il valico misterioso *xuanguan* 玄关. Il primo è tra gli occhi e si associa alla respirazione embrionale. Lo spirito della valle è un' espressione che risale al *Daodejing* e si riferisce al *dantian* superiore in genere. Nel *Daofahuiyuan* 道法会元 (Corpus di rituali daoisti, DZ1220, datato quattordicesimo secolo) si descrive lo spirito transitare attraverso un valico che permetterà all'adepto di accedere ai misteri del *dao*, questo è il valico misterioso.<sup>260</sup> Non è un luogo fisso ma si apre nel momento in cui il praticante percepisce l'emergere dello *yang* puro. Il discernimento di tale "arcano passo" richiede istruzioni dirette di un maestro. F. Pregadio fa notare che "diverse fonti la localizzano in luoghi diversi, a volte nel punto *yintang* tra le sopracciglia, a volte è nella corte gialla, a volte è nel *dantian*. L'espressione *xuanguan* potrebbe anche indicare la prima esperienza di realizzazione durante la pratica."<sup>261</sup> All'altra estremità del corpo, nei piedi il primo punto del meridiano del rene *yongquan* 涌泉 è un altro punto importante poiché nelle fasi preliminari gli adepti devono essere capaci di aprire tutte le giunture del corpo e lasciare che il *qi* circoli liberamente. È legato alla seconda fase di evoluzione poiché legata all'espansione del flusso energetico fino alle estremità.<sup>262</sup> Il corpo alchemico è un'unità cosmica. I punti di passaggio e i centri energetici non sono oggetti concreti ma momenti transitori dell'esperienza meditativa. Ognuno dei punti principali è una fase in cui i simboli rituali incontrano la pratica personale e creano la trasformazione energetica. Il corpo alchemico cinese non è un oggetto ma una biosfera che racchiude l'io cosciente, che in questa va a ricercare la sublimazione dei suoi stessi limiti vitali. Il corpo deve divenire oggetto di attenzione primaria e ogni locus deve essere esperito. Il corpo ha una struttura olistica microcosmica che può essere perfezionata. Ogni elevazione fisica e spirituale è unica per problemi personali nel flusso del *qi* che dipendono da abitudini, traumi o qualsivoglia altra esperienza. L'aspetto esteriore degli adepti è completamente ignorato nel *neidan*, l'essenziale è il flusso di energia interno. Le caratteristiche esteriori e anche il genere o l'età dipendono solo in qualità del flusso di *qi* nel corpo individuale. La pratica

259 Cfr. Neswald (2009). "Internal Landscapes", cit., p.43-44

260 Boltz Judith (1987), A survey of Taoist Literature; Tenth to Seventeen Centuries, University of California, China Research Monograph 32, Berkeley, pp.30-47.

261 Cfr. Wang Mu, Pregadio Fabrizio, (2011), Foundations of Internal Alchemy, Golden Elixir Press, Mountain View. Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.486.

262 Cfr. Neswald (2009). "Internal Landscapes", cit., p.45-46

cambia e si adatta al praticante, sta a lui scoprire la sua unità fondamentale attraverso la propria l'esperienza.

## 8 La pratica *neidan*: *zhuji* 'costruire le fondamenta'

La raffinazione delle energie corporali è alla radice di tutte le pratiche spirituali avanzate, inclusa l'alchimia interna daoista. Nella prima fase, *zhuji* 筑基 'mettere le fondamenta' gli adepti coltivano l'ordine delle energie interne in qualità di ingredienti per gli esercizi successivi, che involveranno la creazione dell'elisir interno.<sup>263</sup> L'obiettivo di questa fase è la ristorazione delle tre forze originali o complete (*sanyuan* 三元, *sanquan* 三全). La maggioranza delle tradizioni inizia richiedendo la devozione completa dell'adepto attraverso l'obbedienza perentoria alla dottrina e al maestro. Solo nella vita pura, libera da tensioni, colpe o affezioni corporali può fiorire la realizzazione mistica. I daoisti non sono un'eccezione ma differiscono principalmente per la notevole importanza data alla coltivazione fisica. Gli adepti devono prima diventare stabili fisicamente e calmi mentalmente, poi avendo il corpo rafforzato, le articolazioni aperte e una mente calma e concentrata possono spostare l'attenzione all'interno per notare e dirigere le vibrazioni di *qi* nei canali energetici. L'armonia e l'integrità delle proprie energie vanno ricercati con costante attenzione. L'equilibrio è la condizione richiesta per tutte le pratiche fisiche e spirituali, è lo stato preliminare, in preparazione al *magnum opus*.

*Precetti etici*- Come le altre tradizioni anche i daoisti iniziano dai precetti etici e richiedono l'osservanza di quattro maggiori regole morali: non uccidere, non rubare, non mentire e non trasgredire i precetti sessuali. Inoltre insistono particolarmente sull'osservanza appropriata delle virtù sociali definite dal canone confuciano, cioè pietà filiale e lealtà politica. Sugeriscono di evitare di creare tensioni con l'ambiente circostante, promuovono compassione e moderazione. L'alchimia interna eredita il complesso etico del daoismo medievale con tutti i regolamenti e le prescrizioni.<sup>264</sup> Il fondamento essenziale della ricerca dell'immortalità richiede che il praticante sia in armonia con le forze della natura e che eserciti la benevolenza nella società. Nel *Laojun wai riyong miaojing* 老君外日用妙经 (Magnifico canone della pratica quotidiana esterna

263 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., pp.488-490

264 Cfr. Kohn Livia (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body" in Kohn L., Wang R. (a cura di), Internal Alchemy. Three Pines Press, Magdalena, pp.28-29.

del Signore Lao, DZ646) c'è una descrizione chiara e distinta dell'etica *neidan* in quarantasette regole di condotta che facilitano la dissoluzione dei desideri e creano l'armonia necessaria per l'opera successiva.<sup>265</sup> Lo svezzamento del corpo dai piaceri ordinari è un ulteriore metodo atto alla preparazione fisica. È un ritorno alla semplicità come preludio alla coltivazione spirituale. I daoisti, come i buddhisti e i cristiani, defezionano la società, indossano vestiti uniformi, evitano decorazioni e orpelli e mangiano una semplice dieta vegetariana. Creano una serie di azioni ordinate, autorizzate e comprovate. I precetti corporali includono attitudini verso il cibo, la medicina e la guarigione, avversione alla nudità e alle relazioni sessuali, la ricerca dell'equanimità tra il piacere e il dolore. I praticanti si estraniavano dalla gamma di sentimenti, nozioni e espressioni che riflettono la cultura e la società da cui si esiliano e stillano nuove modalità di esistenza prive di preoccupazioni individuali, ricercando la presa di coscienza dei modelli energetici interiori.<sup>266</sup>

*Bigu*- La dieta forma una parte importante dell'allenamento per l'immortalità e certe diete sono indicative di traguardi particolari. Una dieta ridotta denominata *bigu* 辟谷 'astensione dai cereali' è un regime alimentare basato su cibo crudo o vegetariano che include anche periodi di digiuno. Non mangiare i cereali è il primo divieto alimentare e deriva dalla convinzione che i cereali forniscano nutrimento ai *sanshi* 三尸 'tre cadaveri', spiriti maligni che consumano l'energia vitale degli esseri umani.<sup>267</sup> I tre cadaveri si nutrono particolarmente di cereali e evitare i cibi serve a purificarsi da tali forze avernali, soprattutto in giorni critici per il calendario sessagenario. Il cinquantesimo giorno del ciclo sessagesimale (*gengshen* 庚申) è il momento in cui gli dèi del corpo si avvicinano alla dissoluzione e alla morte. Il digiuno è un ritiro purificatore, a volte associato alla veglia e segnato dalla ricerca di unità, penitenza e astinenza, ma anche indagine interiore. L'attenzione alle secrezioni è importante e il ritiro va tenuto in un posto pulito, scarsamente arredato, lontano dalla fanfara secolare.<sup>268</sup> Osserviamo che interrogandosi sulle origini della pratica sia B. Penny (rifacendosi allo studio di Levi), sia K. Schipper in *The Taoist Body*, collegano il *bigu* al rifiuto anarchico della vita sedentaria agricola e dell'ordinamento sociale a favore di un'esistenza più vaga e eremitica sulle montagne.<sup>269</sup>

265 Testo affiliato alla scuola Quanzhen e risalente al XIV secolo. Cfr. Cedzich Ursula-Angelika, on Schipper Kristofer, Verellen Franciscus (editors), 2005. "The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang", University of Chicago Press, Chicago. p.1188.

266 Cfr. Bourdieu Pierre (1990), *The Logic of Practice*, Stanford University Press, Stanford, p.53.

267 Penny (2000), "Immortality and Transcendence", cit., p.126.

268 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.135.

269 Penny (2000), "Immortality and Transcendence", cit., p.126. Vedi Levi Jean (1983), "L'abstinence des

Tuttavia gli adepti *neidan* basandosi sulla loro comprensione delle funzioni del corpo, argomentano che la pratiche *bigu* dovrebbero portare a evitare ogni genere di cibo al fine di raffinare l'energia interna. I praticanti assumono supplementi medici sotto forma di rimedi erboristici per raggiungere un'armonia fisica totale che risulta in un senso di salute, vigore aumentato e longevità estesa. il corpo ottiene più e più sostentamento dal *qi* assorbito durante le pratiche di meditazione e richiede via via minori fonti di nutrimento alimentare. La pratica prolungata dell'ingestione e assorbimento del *qi* si è legata nel tempo alla pratica dell'astinenza dai cereali e ha modificato il significato di *bigu*: in origine l'espressione indicava la diminuzione dell'assunzione di alimenti ma nell'interpretazione *neidan* diviene un esercizio che conduce a evitare ogni ingestione di cibo.<sup>270</sup> L'interruzione completa dell'alimentazione è una versione estrema dell'astinenza dai cereali ma è segno di progresso verso l'immortalità.

*Qigong*- Negli stadi preliminari è necessaria la partecipazione di tutto il corpo. La fase iniziale presuppone la semplice osservazione del respiro. Lo stato di costante agitazione in cui i pensieri si alternano a staffetta, stato mentale chiamato spesso mente scimmiesca (*houxin* 猴心), va riportato a un livello di calma e stabilità. Per essere pronta alle esplorazioni spirituali profonde la mente deve essere riposata e pacifica, non travagliata da distrazioni sensoriali o pensieri ordinari. Sulle basi di questa concentrazione iniziale i daoisti si impegnano in esercizi fisici chiamati *daoyin* 导引, semplici movimenti effettuati in contemporaneità a ritmi respiratori profondi e guida intenzionale del *qi*, specialmente in zone di tensione e dolore. La prima citazione risale a un'iscrizione su un blocco di giada dodecagonale risalente al periodo Stati Combattenti (probabilmente al quarto secolo a.e.v.) e fornisce le più antiche indicazioni su come manovrare il *qi* all'interno del corpo.<sup>271</sup> Questi esercizi sono ancora praticati tutt'oggi anche al di fuori dei circoli religiosi e sono chiamati *qigong*. Ci sono alcune analogie chiare anche con il processo alchemico *waidan*, ma soltanto per quanto riguarda *qi* e saliva, quest'ultima considerata estremamente nutriente per il corpo. Inspirando e muovendo la lingua nella bocca in senso orario si mescola il respiro alla saliva; poi ingoiandolo, lo si conduce al *dantian*, dove stabilizza e accumula *qi*, che si rafforza con la ripetizione costante e alla fine si espande al resto del corpo.<sup>272</sup> Il reame del corpo è caduco e il controllo della

céréals chez les taoistes”, in *Etudes Chinoises* 1:3-47.

270 Cfr. Shawn (2006), “Life without Grains: Bigu and the Daoist Body”, cit., p.112.

271 Kohn (2009), “Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body”, cit., p.5.

272 Cfr. Pregadio Fabrizio (2006), “Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy”, in Penn B. (a cura di), *Daoism in History*, Routledge, New York, p.136.

respirazione e della circolazione dei fluidi corporali attiva il ciclo di energia interna, è un esercizio spirituale intimamente legato al respiro. L'unità base è il respiro normale, ma può essere anche ritmico. Si possono battere i denti in cicli numerici specifici per richiamare il suono rituale del tamburo. Si può praticare sdraiati sul dorso e trattenere il respiro per un certo numero di unità che corrispondono agli organi, guidando il *qi* mentalmente verso l'organo designato. Si può "esalare il vecchio e inalare il nuovo" (*tugu xixin* 吐古吸新), ogni mattina con il volto rivolto a meridione e le mani sulle ginocchia. C'è un metodo molto antico che richiama le movenze di cinque animali. Vi sono modi specifici di respirazione per raffreddare e riscaldare il corpo sotto forma di esalazioni intenzionali (sei respiri o suoni terapeutici *liuzijue* 六字诀) e evocazioni di divinità connesse agli esercizi di respirazione.<sup>273</sup> Gli esercizi preparatori richiedono temporalità precisa. Dipendono dalle ore del giorno, dalle cinque direzioni, e c'è anche un metodo per regolare gli esercizi respiratori ai sessantaquattro esagrammi dello *Yijing*. La pratica preparatoria quotidiana costituisce l'inizio della partecipazione individuale all'evoluzione spontanea della natura. La trasformazione dell'individuo in pura energia cosmica comincia con gli esercizi respiratori che permettono al praticante di ristabilire l'equilibrio e l'armonia delle energie corporali. Praticato con regolarità, il *qigong* integra spontaneamente e senza sforzo l'individuo al ritmo naturale e incrementa la forza spirituale; è la fase propedeutica per metter ordine al mondo interiore.

### 8.1 Orientamento cosmologico

La maggior parte dell'operato *neidan* avviene all'interno del corpo e serve a ristrutturare il suo funzionamento e raffinare la sua sottigliezza, ma la dimensione intellettuale fondamentale al processo è necessaria per creare una nuova comprensione del corpo e del mondo e connettere la pratica a cicli naturali più vasti. Per il pensiero cinese la ripetizione ciclica purifica ogni cosa. Il corpo umano può connettersi all'ordine cosmico e ripetendo un esercizio in modo continuo può perfezionarsi e fondersi completamente all'ambiente naturale circostante. La ripetizione ciclica e assidua è l'unica via, una via cui unica fine è l'assenza di un fine, la vacuità. Il conglomerato di *qi* che la persona fisica trascina nello spazio-tempo è caduco e imperfetto ma ha in sé la matrice della creazione e può rappresentare l'interezza dei processi universali. La perfezione si raggiunge attraverso l'allenamento e l'auto-perfezionamento.

273 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., pp.136-138.

Il corpo rispecchia il mondo. È un concetto classico del pensiero cinese; la testa è rotonda come il cielo, i piedi sono quadrati come la terra e le cinque stagioni si abbinano ai cinque organi principali. Gli orifizi corrispondono alle direzioni e il numero di articolazioni ha il numero di giorni dell'anno. Le fasi *yinyang* si manifestano nelle parti del corpo e nei corpi celesti e nelle stagioni. Il ciclo annuale attraversa una progressione graduale: dalla fase *yang* minore alla ascesa *yang*, all'equilibrio del solstizio d'estate, alla fase *yin* minore e infine alla fase *yin* maggiore che raggiunge il suo zenit e nella discesa lascia spazio al rinnovamento del ciclo. Le cinque fasi governano questo e ogni altro ciclo, come il ciclo di passaggio del *qi* attraverso i vari organi. I processi del corpo e del cosmo si equiparano.<sup>274</sup> Sulle fondamenta di tale pensiero tradizionale alla base della visione daoista si innestano vari modelli dottrinali basati sui cicli stagionali e sulle speculazioni filosofiche legate agli esagrammi dell'*Yijing* con cui l'adepto impara a apprezzare i paradigmi cosmologici dell'universo e reinterpreta il mondo in termini di modelli correlati, ritmi temporali, numerologie complesse e reti intricate di simboli astratti. Come il calendario cinese segue la comprensione dei ritmi e dei modelli stagionali fondati sui cicli del sole e della luna così le varie fasi dell'opera alchemica descrivono un percorso di perfezionamento dello spirito individuale basato sull'adeguamento ai ritmi cosmici. Il mondo naturale ha un ritmo stabile di ascesa e discesa in un ciclo sistematico e pervasivo organizzato in modo inerente. Gli esseri umani sono parte di questo processo e sono le creature più intelligenti all'interno di esso. Sono la replica microcosmica del cielo e della terra e di conseguenza il corso biologico del corpo umano rispecchia fedelmente i loro movimenti ciclici. Le trasformazioni macrocosmiche dell'universo possono allora delucidare gli avvenimenti microcosmici della fisiologia umana. Basandosi sul flusso del *qi* negli organi e prestando attenzione ai quattro snodi quotidiani (mezzanotte, mattina, mezzogiorno e sera) i maestri Zhonglü illustrano un flusso delle energie corporali fedelmente integrato al ciclo naturale.<sup>275</sup> L'individuo è immerso in un caleidoscopio universale che richiede adattamento completo per mantenere l'equilibrio, ma che allo stesso tempo lo connette a tutte le cose. Gli adepti dell'alchimia interna seguono molto attentamente i modelli temporali e basano il loro operato sull'alternarsi di stagioni, solstizi e equinozi, spesso iniziando la Grande Opera nel momento di zenit *yin* del solstizio

274 Cfr. Neswald Sara Elaine (2009), "Internal Landscapes" in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp.27-28.

275 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", p.65.

invernale. È un'interpretazione legata a regole ordinate e logiche che può addirittura suddividere la pratica quotidiana in base ai sessantaquattro esagrammi dello *Yijing*.<sup>276</sup>

Lo *Yijing* serve non solo a creare un quadro dettagliato dei cicli temporali ma anche delle operazioni alchemiche e fornisce un diagramma degli stadi esistenziali contingenti e trascendenti. Il simbolismo dello *Yijing* è potente e guida verso la trasformazione energetica interna. Lo *Yijing* rappresenta l'approssimazione massima del linguaggio del tempo e i praticanti *neidan* lo usano in particolare per interpretare l'ascesa e discesa delle forze *yin* e *yang* durante l'anno secondo un ciclo di dodici esagrammi fondamentali. Nello *Yijing* le forze *yin-yang* sono rappresentate da una linea intera e una linea spezzata (-- , -). La completa trasformazione delle sei linee di cui sono composti gli esagrammi illustra il corso energetico dell'anno ma anche di ogni ciclo in genere, soprattutto la nascita, la trasformazione e la crescita dell'embrione immortale all'interno del corpo.<sup>277</sup> A seconda dell'orientamento cardinale gli otto trigrammi rappresentano stati esistenziali trascendenti o immanenti. Lo stadio cosmogonico antecedente alla divisione dell'unità primordiale è denominato *xiantian* 先天 'cielo anteriore', statico e precedente la genesi, lo stadio successivo è denominato *houtian* 后天 'cielo posteriore', dinamico, posteriore alla genesi. Questi due stati maggiori hanno luogo prima e dopo l'apertura del cielo (*kaitian* 开天), ovvero la concreta generazione del cosmo. Nel cielo anteriore *yin* e *yang* sono nella loro forma emblematica, ovvero i trigrammi Qian 乾 ☰ e Kun 坤 ☷. Nel cielo posteriore lo *yang* originale è racchiuso in un'entità *yin* (trigramma Kan 坎 ☵), e lo *yin* originario in un'entità *yang* (trigramma Li 離 ☲). Questa idea è alla base della rappresentazione del procedimento *neidan* e fornisce la chiave per ricostruire i costituenti primari del cosmo e della persona umana.<sup>278</sup> Le fonti *neidan* esprimono chiaramente che la cosmogonia è l'esempio principe dello *shun* 順, cioè della prosecuzione sequenziale evolutiva che implica la degenerazione e l'entropia. Il *neidan* invece è contro natura, è un'inversione (*ni* 逆). Chen Zhixu (1290–ca. 1368) nel *Jindan dayao* (DZ1067) afferma:

神氣精三物相感，順則成人，逆則生丹。

Spirito, *qi* e essenza si influenzano a vicenda. Se seguono il corso creano gli esseri umani, se invertono il corso generano l'elisir.

276 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.140.

277 Cfr. Kohn (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body", cit., pp.15-16.

278 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.484.



L'obiettivo del praticante alchemico è letteralmente invertire (*diandao* 颠倒) i processi normali del cosmo. Nello stato del cielo anteriore *yin* e *yang* hanno tendenza a ascendere e discendere su traiettorie fisse, eterne e stabili. Nel cielo posteriore lo *yin* e *yang* originario sono germinali nelle entità di segno opposto, quindi il movimento discendente *yin* trascina con sé lo *yang* originario e il movimento ascendente *yang* issa lo *yin* originario. Il fuoco puro scende con il trigramma Kan e l'acqua vera si issa con il trigramma Li. Lo *yin* e lo *yang* originari sono obbligati a muoversi in direzioni opposte alla loro natura per separarsi e liberarsi dalla costrizione della controparte. Portando la linea *yin* interna del trigramma Li a scendere e la linea interna del trigramma Kan a ascendere le forze *yin yang* pristinie possono unirsi nel centro e generare l'elisir (o embrione) dell'immortalità. Il processo è un inversione del movimento ascendente del trigramma Li nell'emblema del fuoco e del movimento discendente del trigramma Kan rappresentato dall'acqua. Le linee interne dei trigrammi tuttavia seguono la loro naturale inclinazione quindi l'inversione è in realtà il rilascio delle proprietà naturali dello *yin* e dello *yang* originario. Ciò che a prima vista potrebbe sembrare una contraddizione dell'istanza daoista all'approccio naturale (应之以自然)<sup>279</sup> è invece un procedimento totalmente spontaneo.<sup>280</sup>

Comprendere il corpo in termini energetici e associare le sue diverse funzioni fisiologiche ai cicli della natura e dell'universo induce gli adepti dell'alchimia interna a trasformare la loro visione del mondo, vedendosi composti di combinazioni energetiche e modelli interattivi nel continuo scambio e espansione di *yin* e *yang* secondo la complessa speculazione astratta dello *Yijing*. Il corpo, già modificato attraverso pratiche fisiche e respiratorie e di concentrazione, va accordato alla mente cosmica. L'obiettivo è far in modo che tutte le parti del corpo e specialmente gli organi interni, il *qi*, il sangue interagiscano nel modo più fluido possibile per creare un modello imperituro e continuo di scambio energetico. La biologia del cielo posteriore implica che il *qi* presente nel corpo si degeneri col tempo, *ergo*, le persone devono praticare. La natura intrinseca degli organi interni li porta a scambiare *qi* in base ai cicli di produzione o di controllo e quindi potenzialmente creare irregolarità, danni o esaurimento. L'esistenza umana non è infinita ma soffre i limiti del tempo e della forma. L'alchimia interna serve esattamente a promuovere la circolazione fluida delle forze *yin-yang* nel corpo umano al fine di prevenire la degenerazione e l'entropia. Quando *yin* e *yang* possono interagire senza ostacoli si raffinano e conducono a livelli di esistenza più sottili, al concepimento dell'embrione

279 *Zhuangzi*, capitolo *Tianyun* 天运.

280 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (*Neidan*)", *cit.*, p.485.

immortale e alla completa realizzazione del *dao*. Il corpo umano per via della sua complessità è capace di caricarsi di energia fino a trasmutarsi, e la mente ha in dote l'azione conscia e attiva per lavorare verso la perfezione. Ognuno può vivere una vita lunga, ma anche raggiungere la trascendenza.

## 8.2 Visualizzazioni

Il corpo daoista è parte integrante della forma e della logica del cosmo, è la mappa illustrata di una landa magica con palazzi e selve abitate da divinità e spiriti. Ci sono fiumi, stagni, foreste, viadotti, valichi e sul paesaggio si stagliano centri abitati, torri e palazzi e mura che ospitano una larga popolazione civile amministrata da signori e ministri. Il pantheon daoista esiste dentro il praticante, è emanazione della propria energia vitale. Visioni incommensurabili delle forze eterne della natura portano il discepolo oltre il culto degli dèi ordinari e lo inducono a realizzare il suo destino, ovvero a realizzare le sue divinità interiori, ritornare alla totalità del reale oltre il ciclo di trasformazioni. Il daoista porta gli dèi con sé, nel corpo, gli dà apparenza esteriore e una forma definita per poi farli ritornare all'unità originaria del mondo, al caos primordiale indifferenziato. Gli dèi non risiedono solo nei cinque organi *zang* e nei sei organi *fu* ma anche nelle articolazioni, nelle giunture e nelle zone di agopuntura, dimostrando l'antica matrice comune tra la teoria medica e lo sviluppo del pantheon daoista.

Gli accoliti *neidan* ricercano l'accesso al corpo cosmico, sia esso il proprio o di *Laozi*; come notato in precedenza il *Laoziming* è la prima fonte di riferimento per questo concetto daoista. Nel *Huangting jing* (Canone della corte gialla, DZ331), il corpo consiste di viadotti cosmici e paradisi terrestri, è abitato da divinità astrali, e nella testa vi sono ben nove magioni residenze di immortali. Il paesaggio interiore corrisponde al paesaggio esteriore di cielo, terra e umanità. È un sistema visuale ancora tramandato nella tradizione daoista Quanzhen. Nel *Laozihongjing* (Canone centrale di Laozi, DZ1168) il corpo è un mandala concentrico in cui luminescenze dinamiche si approssimano in forme divine o fiere araldiche.<sup>281</sup> Queste sono le prime opere a illustrare la fisiologia mistica di un praticante daoista. Il *Laozihongjing* descrive il panorama interno di un praticante in posizione distesa supina ma a partire dal *Huangting jing* si afferma la posizione meditativa seduta. Questo comporta il trasferimento della vetta centrale più alta dei leggendari monti Kunlun. Probabilmente nelle tradizioni più antiche i monti Kunlun si trovavano attorno

281 Cfr. Neswald (2009). "Internal Landscapes", cit., p.29.

all'ombelico ma dalla tradizione Shangqing figurano sulla sommità del cranio.<sup>282</sup> La base della montagna ascende dall'oceano del *qi* nel pavimento pelvico, sì che non solo il ventre ma l'interezza del corpo sia la rappresentazione di una montagna e che il posizionamento di un *dantian* inferiore nell'addome e un *dantian* superiore nella testa presupponga un terzo *dantian* centrale per logiche numerologiche. Il cambio di posizione meditativa è alla base della confusione terminologica e endo-topografica successiva; situazione resa ancor più complicata dall'ulteriore aggiunta di esoterismo e simbolismo alchemico.

Il corpo ha una disposizione divina e contemporaneamente politica, divisa in compartimenti burocratici in cui ogni locus fisico è collegato a un momento iniziatico, a una divinità. È una razionalizzazione dell'entropia fisica. Il corpo è una mappa dell'universo in cui ogni divinità e ogni vassallo ha il proprio cantone. Nel *Laozi zhongjing* il paesaggio craniale consiste di un placido lago montano tra la nuca e il punto *yintang*<sup>283</sup> tra le sopracciglia, raccolto tra solenni picchi montani, il cui dio governatore è lo *Shangshang taiyi* 上上太一 'Grande unità suprema'.<sup>284</sup> Nel *Dadongzhenjing* è equiparato a *Diyi zunjun* 帝一尊君 'Venerabile signore imperatore uno'.<sup>285</sup> È una manifestazione del *qi* primordiale emanato dal *dao*, è la divinità più sottile e intima che risieda dentro l'essere umano. È associato a *zidan* 子丹, il fanciullo vermiglio o fanciullo del cinabro, che nel *Laozi zhongjing* è detto risiedere dentro ogni individuo sin dalla nascita, non è generato dalla pratica dell'adepto ma dagli altri dèi a lui imparentati e presenta elementi simili all'idea di embrione interno. Il fanciullo o l'embrione sono a volte anche denominati *zhenwu* 真吾 'vero io', chiamato altre volte *zhenwu zhi shi* 真吾之师 'maestro del proprio sé autentico'.<sup>286</sup> Sono divinità innate in tutti che crescono con le forze che sostengono la vita e hanno bisogno di assistenza continua. Il titolo di *Taiyi* 太一 'Uno supremo', è diffuso e plagiato continuamente così che nella discordanza tra i testi non si possa veramente essere sicuri quale spirito designi e dove risieda. Il *Laozizhongjing* in particolare afferma che c'è un *Taiyi* per ogni *dantian*, inferiore, intermedio e superiore e che ci sono anche tre distinti sé: nel *dantian*, nella corte gialla e il Signore del Dao (*Daojun* 道君), il proprio vero sé.<sup>287</sup> Inoltre nella testa sembra risiedano anche il Signore re del levante e la Regina madre di ponente. Il Signore re del levante sfoggia una quintuplice aureola vermiglia, risiede nell'occhio sinistro, controlla il quadrante orientale e rappresenta il sole. La regina

282 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.107.

283 *Yintang* 印堂, è anche un punto di agopuntura extra, cioè esterno ai meridiani.

284 Cfr. Neswald (2009). "Internal Landscapes", cit., pp.30-31.

285 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", cit., p.142.

286 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", cit., p.138.

287 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.111.

madre risiede nell'occhio destro, controlla la costellazione Ursa Major e rappresenta la luna.<sup>288</sup> Negli sviluppi Shangqing il Signore del Dao è parte di una trinità con *Laojun* 老君, Signore Lao e *Taihe* 太和, Grande Armonia. La trinità si suddivide a sua volta in nove parti corrispondenti a nove dimensioni e nove palazzi, connessi ai palazzi attribuiti a Taiyi. A differenza dei campi di elisir, non sono la residenza delle loro divinità specifiche ma ospitano i *sanyi* 三一 'tre uno': il maschile (*xiongyi* 雄一), il femminile (*ciyi* 雌一) e il 'supremo uno' (*shangyi* 上一).<sup>289</sup> Oltretutto, riflettendo la visione burocratica del corpo umano, i sei organi principali sono chiamati dipartimenti (*bu* 部) della corte gialla e ognuno di essi è amministrato da una divinità che risiede in un palazzo (*gong* 宮) all'interno dell'organo. Le singole divinità sono identificate da nomi e colori dei vestiti, governano sull'organo vitale che le ospita e supervisionano la funzione corrispondente nel corpo.<sup>290</sup> L'apparente confusione simbolica e terminologica tuttavia non deve trarre in inganno poiché la molteplicità degli epiteti serve solo per esemplificare le fasi trasformative della pratica. Per esempio la divinità femminile è a volte madre, a volte moglie nell'immaginario del praticante, a volte regina di ponente, a volte imperatrice boreale o splendore fosco di una fanciulla di giada. È un'emblema sempre presente, presenza sussidiaria e allo stesso tempo meta. È la creatrice dell'embrione e la nutrice del fanciullo immortale.<sup>291</sup> Già nel *Laozhijing* il tema centrale è la *coincidentia oppositorum* e il ritorno all'unità. Il *neidan* successivo ricercherà l'unione dei tre campi di elisir, che rimangono nell'immaginario dell'alchimia contemporanea. Oltre la ripartizione dei cieli risuona il numero uno presieduto da Daojun, ma vi è anche un simbolismo fondato sul numero tre, cinque (i cinque agenti) e un paradigma basato sul numero otto come otto sono i trigrammi primari dello *Yijing*, otto sono le direzioni e quindi i venti e anche le ripetizioni annuali di solstizi, equinozi e inizi di stagione.<sup>292</sup> L'unità è racchiusa nell'ombelico, chiaro emblema della nascita, dove le equivalenze numeriche di ogni cosa ritornano alla realtà primordiale. Il valore della molteplice unitarietà risiede nell'abilità di comprendere il corpo umano come un simbolo in scala della potenza dell'universo.

La visualizzazione degli dei interiori è abbinata alla visualizzazione di essenze nutritive che il praticante riceve e guida attraverso il corpo verso gli uffici delle divinità, o i tre *dantian*. Nutrire gli dèi del pantheon interno e i loci del corpo in cui risiedono è essenziale

288 Cfr. Neswald (2009). "Internal Landscapes", cit., p.30.

289 Robinet Isabelle (2000), "Shangqing-Highest Clarity" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, p.212.

290 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", cit., p.134.

291 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.112.

292 Cfr. Neswald (2009). "Internal Landscapes", cit., p.32.

per assicurare che le divinità sopravvivano (*cun* 存), protocollando le funzioni biologiche e le operazioni burocratiche che spettano al loro ufficio, permettendo ottimi rapporti tra gli organi e garantendo l'equilibrio necessario all'individuo per vivere in salute, prosperare e rinvigorire l'energia impersonale su cui la vita stessa dipende.<sup>293</sup> L'assorbimento di fluorescenze cosmiche è una forma di nutrimento degli immortali per sostituire i cereali usati da esseri umani normali. Le fluorescenze spesso sono energie dei poli, descritte come "germogli di nubi". Sono i principi *yin* del cielo, meglio se assunti all'alba quando le energie *yin* e *yang* si equiparano. L'adepto induce gli dèi a entrare nella camera di meditazione o nel corpo, oppure incontra le divinità sulle stelle, sui pianeti, sul sole o sulla luna. Le similitudini con i viaggi estatici sono molteplici.<sup>294</sup> Si svolge in modo simile anche la visualizzazione per nutrire il fanciullo del cinabro o per far ascendere l'embrione immortale. Attraverso la guida e l'impegno del praticante si uniscono i *qi* del sole e della luna, *yin* e *yang*.<sup>295</sup> Tutti i tratti Shangqing, il viaggio estatico, l'importanza dell'immaginazione, l'interiorizzazione, la resa cosmica dell'individuo, la visualizzazione degli dèi del corpo, il valore simbolico delle ricette alchemiche, sviluppano l'eredità di tradizioni precedenti e anticipano l'alchimia interna dei secoli successivi. Il *Laozhongjing* prescriveva al praticante di ricevere e guidare il *qi* del sole e della luna verso le divinità interiori, l'adepto deve unire il *qi* del sole che discende dal cuore e il *qi* dell'acqua che risale dal rene e distribuirlo nel resto del corpo.<sup>296</sup> I testi Shangqing a volte scambiano le qualità *yin* e *yang* del sole e della luna così che ognuno dei due si dice contenga l'essenza del simbolo opposto (*yin* per il sole e *yang* per la luna). Questo anticipa una pratica essenziale del *neidan* successivo, perché il processo alchemico è basato sull'unione dello *yin* all'interno dello *yang* (considerato *yin* originario) e dello *yang* all'interno dello *yin* (considerato *yang* originario) per far sì che creino l'elisir *chunyang*, *yang* puro, lo stato precedente alla separazione dell'unità primordiale. È essenzialmente l'attitudine che tutta l'alchimia interna successiva ebbe verso il *neidan*. Contribuì in modo decisivo all'abbandono dell'alchimia esterna tra le tradizioni medievali di Jiangnan e fu l'origine del declino stabilito dal rimpiazzo di forme precedenti di pratiche alchemiche con quelle basate sui modelli dottrinali dello *Zhouyi cantongqi*.<sup>297</sup>

293 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", cit., p.134.

294 Cfr. Robinet (2000), "Shangqing-Highest Clarity", cit., p.212.

295 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", cit., p.138.

296 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", cit., p.134.

297 Cfr. Pregadio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", cit., p.142.

Riposizione il corpo e arredarlo di divinità e palazzi celesti lo rende un cosmo a sé stante. Mentre sempre più parti si trasformano in divinità e mutano in livelli di esistenza più sottili il fisico vero e proprio dell'adepto diventa una rete cosmica, un reame celeste dimora delle divinità. Visualizzare e percepire la divinità del *dao* dentro il corpo fisico rende il daoista un essere universale che trasforma la sua natura corporale senza rinunciarvi. Effettuando un confronto con l'integrità etica o con la concentrazione mentale e la guida del *qi*, L. Kohn giunge alla conclusione che: "Visualization presents a yet subtler form of accessing the energy body and thus allows a greater degree of control. Through it one can purposely influence the structure and shape of subconscious content, rearranging patterns and creating new systems".<sup>298</sup> Le visualizzazioni sono l'uso cosciente di immagini per alterare e trasformare la mente e le emozioni. Nonostante si chiamino visualizzazioni e spesso siano dominate da immagini piuttosto che dalle modalità cinetiche di guida del *qi*, le visualizzazioni coinvolgono tutte le facoltà sensoriali: vista, udito, olfatto tatto e gusto. L'oggetto della visualizzazione va reso più reale possibile non solo nelle forme e nei colori. L'immaginario attivato nelle visualizzazioni è la componente di un processo che appartiene alle prime forme di cognizione, sia nello sviluppo individuale che culturale, e connette livelli profondi della mente. Le immagini creano un'esperienza di una situazione, di una memoria o visione molto più immediata del pensiero astratto o dell'espressione verbale. Esperimenti scientifici hanno dimostrato che le immagini interne sono fisiologicamente e emotivamente vere quanto le esperienze fisiche nel mondo esterno. Il corpo reagisce esattamente nello stesso modo a un'esperienza interna immaginata e ad un'esperienza concreta esterna. Le visualizzazioni sono quindi un altro strumento maggiore per accedere ai livelli di inconscio e attivare le energie corporali.<sup>299</sup>

### 8.3 *Meditazione contemplativa*

La meditazione contemplativa genera consapevolezza e guida gli adepti allo sviluppo di una nuova coscienza, oggettiva e distaccata, un osservatore dei processi mentali da una posizione estranea e distante, per essere testimoni delle esperienze e delle emozioni senza caderne preda. Imparare a vivere un'esperienza immediatamente e allo stesso tempo estraniarsi da essa porta a identificare, osservare e ripulire le emozioni negative. Contemporaneamente porta a coltivare sentimenti positivi come la gentilezza e la

<sup>298</sup> Kohn (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body", cit., p.9.

<sup>299</sup> Cfr. Kohn Livia (2008b), *Meditation Works: in the Daoist, Buddhist and Hindu Traditions*, Three Pines Press, Magdalena, p.130.

compassione, la calma e l'equanimità, la pace e la gioia. Si comprende che né la mente né il sé sono entità immutabili o solide, che la vita è un cambiamento continuo essenzialmente insoddisfacente in cui la pace si può trovare solo nel momento presente.<sup>300</sup> Il movimento, partendo da un senso di opposizione tra l'individuo e l'esterno, si sviluppa verso l'assenza di contrapposizione e dissolvendo il confine tra il sé e gli altri porta all'espandersi della comprensione e della consapevolezza.<sup>301</sup> Il procedimento è segnato da una rimozione graduale delle influenze esterne votata alla maggiore attenzione alle strutture interne, chiave dei massimi sistemi del cosmo.

L'ottenimento di stati profondi di concentrazione è descritto in termini di silenzio interiore. Un esercizio daoista conosciuto come *zuowang* 坐忘 'rimanere seduti in oblio della mente' compare già durante il periodo degli Stati combattenti, nel sesto capitolo del *Zhuangzi*. La pratica divenne parte dell'achimia interna e è ancora attivamente messa in pratica nei monasteri daoisti oggi.<sup>302</sup> La pratica porta all'oblio del sé (*Wangji* 忘己), diretto contro la propria individualità, al fine di "svincolare la mente e rilasciare lo spirito" (*jiexinyishen* 解心释神)<sup>303</sup> per potersi poi "immedesimare con la grande comprensione" (*tongyudatong* 同于大通).<sup>304</sup> La pratica mira a annichilire la personalità per poter conseguire il *dao*:<sup>305</sup> "La persona che abbia obliato sé stesso è colui che si dice sia asceso al cielo" (*wangjizhiren, shizhiweiruyutian* 忘己之人, 是之谓入于天).<sup>306</sup> *Zuowang*, rimanere seduti in oblio della mente, rappresenta uno stato di profonda concentrazione meditativa e sensazione di unità mistica, durante la quale tutte le facoltà sensoriali e conscienci vengono superate.<sup>307</sup> Uno stato avanzato di concentrazione meditativa, raggiunto dopo l'eliminazione di relazioni mondane, regole sociali e norme formali. Gli adepti si curano di mettere il corpo in una posizione specifica e mantenere l'immobilità completa, per poter lasciar andare gli impulsi e aprirsi al momento presente. Sperano di superare sia la mente cosciente sia l'inconscio per eradicare tutti i giudizi sensoriali e il pensiero dualistico e raggiungere la presenza mentale e la consapevolezza

300 Cfr. Kohn (2008b), *Meditation Works*, p.73.

301 Cfr. Li Mingzhao 李明钊 (2009), *Zhuangzi "Xinzhai"*, "Zuowang" de jieyou sixiang tanxi 庄子“心斋”、“坐忘”的解构思想探析, Tianfu Xinlun.

302 Cfr. Kohn (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body", cit., pp.10-11.

303 *Zhuangzi*, cap. 11

304 *Zhuangzi*, cap. 6

305 Cfr. Li Mingzhao 李明钊 (2009), *Zhuangzi "Xinzhai"*, "Zuowang" de jieyou sixiang tanxi 庄子“心斋”、“坐忘”的解构思想探析, Tianfu Xinlun.

306 *Zhuangzi*, cap. 12

307 Cfr. Kohn Livia (2010), *Sitting in Oblivion The Heart of Daoist Meditation*, Three Pines Press, Dunedin, p.1.

di sé, non solo nella pratica quotidiana ma in tutte le attività.<sup>308</sup> All'inizio della dinastia Tang i maestri daoisti associarono il metodo antico dell'oblio della mente alla scuola di pensiero daoista Chongxuan 重玄 'mistero duplice'. Lo Chongxuan divulga la dicotomia fondamentale tra la realtà mondana e assoluta, e sviluppa il processo meditativo verso l'atarassia chiamato *jianwang* 兼忘 'doppio oblio'. È una pratica fondata sulla continua decrescita basata su una citazione dal primo capitolo del *Daodejing*. Si deve ridurre e ancora ridurre, la verità è nell'oscurità oltre l'oscurità, il mistero dopo il mistero.<sup>309</sup> Gli stati mentali ordinari e le sue funzioni inerenti devono essere abbandonati. Le proiezioni e le costruzioni intellettuali considerate solitamente solide realtà, la saggezza e la stessa coscienza vengono scartate. La coscienza ordinaria va prima indirizzata alla coscienza assoluta e la coscienza assoluta riorganizzata poi in assenza di coscienza, uno stato di vacuità e allo stesso tempo di incorporazione dell'infinità del *dao*. La concentrazione sull'oscurità diviene un'attività radiosa, la riduzione porta pienezza. Nel sesto secolo la visione originaria di Zhuangzi si fuse anche con i principi fondamentali del pensiero buddista Mahayana e alla filosofia Madhymika della scuola buddhista Sanlun, fornendo l'ispirazione del buddismo *chan* 禅(zen). L'approccio si formalizzò e portò alla pratica descritta nello *zuowanglun* 坐忘论(Trattato sul rimanere seduti in oblio della mente) di Sima Chengzhen (647-735).<sup>310</sup> L'opera descrive dettagliatamente i modi in cui il procedimento porti un'estasi profonda denominata concentrazione intensa (*taiding* 太定). È dimenticanza dello stesso spirito che aveva avuto il ruolo di osservatore interno e aveva dato prominenza agli stati mentali meditativi iniziali. Il praticante si trova in una serenità profonda e stabile, un riposo interiore che non ha bisogno di stimoli o azioni esterne ma è allo stesso tempo accompagnato da una luce brillante, segno di illuminazione e saggezza penetrante.<sup>311</sup>

La meditazione contemplativa aveva già antiche radici daoiste quando durante l'epoca Tang si fuse ad altre pratiche di ispirazione buddhista, soprattutto dalle scuole Tiantai e Sanlun. La meditazione di conoscenza fu chiamata osservazione interna (*neiguan* 内观) e compare nel *Neiguanjing* 内观经 (Canone dell'osservazione interiore, DZ641, ottavo secolo), derivato dalla scuola Tiantai. Il testo descrive il *neiguan* come l'introspezione della mente e del corpo dell'individuo, istruendo i praticanti a vedersi in termini di energie

308 Cfr. Kohn (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body", cit., p.11.

309 Cfr. Goessart Vincent, "Chong xuan, "Twofold Mystery "", in Pregadio F. (a cura di)(2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.275.

310 Cfr. Kohn (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body", cit., p.11.

311 Cfr. Kohn (2010), *Sitting in Oblivion The Heart of Daoist Meditation*, cit., p.96.



sottili di vita e divinità corporali variabili che subiscono un cambiamento dinamico e costante. Gli adepti realizzano l'impermanenza universale (*anicca*) e capiscono che i loro corpi sono meri veicoli limitati di uno spirito universale in cui il sé personale è solo un'illusione. Imparano a lavorare con la trasformazione delle emozioni e sviluppano un'attitudine distaccata verso il flusso della vita. Si vedono come un conglomerato di forze cangianti piuttosto che entità solide, si allenano a dare attenzione allo spirito e rafforzare la facoltà di osservazione della mente.<sup>312</sup> Il praticante abolisce la propria percezione frammentaria dell'unità originaria, ritorna alla semplicità del "legno grezzo" e solo allora può riportare le energie corporali alla loro forma eterna. Nonostante i maestri neidan abbiano spesso criticato la completa assenza di immagini e fasi intermedie proposta dalla tradizione Chan, entrambe le meditazioni sono ancora praticate tra le procedure dell'alchimia interna, e gli stati di intensa concentrazione e coscienza acuta degli stati interiori sono considerati i prerequisiti per la creazione dell'embrione immortale.<sup>313</sup>

## 9 La pratica *neidan*: *xianshu* 'arti dell'immortalità'

L'inversione del ciclo energetico è descritto in modi diversi e con terminologia discordante ma ciò che rimane costante è la pratica fisica dell'involuzione (*nixing* 逆行). Il ciclo energetico va invertito e la tendenza del *jing* alla dispersione va controllata per ricondurlo al movimento ascendente e alla rarefazione. La pratica *neidan* successiva agli stadi preliminari si divide in tre parti. Le tre fasi hanno la lunghezza simbolica di cento giorni, dieci mesi e nove anni e sono menzionate in vari poemi del *Wuzhen pian*. Il primo stadio è chiamato *lianjing huaqi* 炼精化气 'raffinare il *jing* in *qi*'. La seconda fase è detta 'raffinare il *qi* e trasformarlo in spirito' *lianqi huashen* 炼气化神. La terza fase è *lianshen huaxu* 炼神化虚 'raffinare lo spirito e ritornare alla vacuità'. Secondo le diverse fasi della pratica alchemica e quindi relativamente al processo di coagulazione di *jing*, *qi* e *shen*, la droga dell'immortalità può essere definita in tre tipi diversi: 'medicina esterna' (*waiyao* 外药), 'medicina interna' (*neiyao* 内药) e 'grande medicina' (*dayao* 大药). La medicina esterna corrisponde ai tre tesori ricostituiti nella fase preliminare *zhuji* 'costruire le fondamenta'; la raffinazione ciclica della prima fase porta dalla medicina esterna alla medicina interna.<sup>314</sup> Durante la seconda fase la medicina esterna e interna si uniscono nel *dantian* inferiore e formano la grande medicina. Questa è la cosiddetta 'madre dell'elisir'

312 Cfr. Kohn (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body", cit., p.10.

313 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.115.

314 Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.66.

(*danmu* 丹母). Alla fine del percorso, durante l'ultima fase, detta anche *zuoguan* 坐关 'barriera del rimanere seduti' (o nel buddhismo *biguan* 闭关 'confinamento'), la grande medicina prende il nome di 'embrione del *dao*' (*daotai* 道胎) o fanciullo (*ying'er* 婴儿), o 'embrione sacro' (*shengtai* 圣胎).<sup>315</sup>

### 9.1 Raffinare il *jing* in *qi*

La prima fase è anche detta barriera dei cento giorni, o *zuodan* 做丹 'fare l'elisir'. L'obiettivo è coltivare il destino individuale (*ming*) e sviluppare il circolo energetico interno (*xiaozhoutian* 小周天). Le pratiche variano da tradizione a tradizione ma anche da adepto a adepto. La maggior parte delle tradizioni affermano che facendo circolare il *qi* attorno ai due canali frontale e dorsale si previene la tendenza normale del *jing* a fluire verso il basso e disperdersi. Si riconverte il *jing* in *qi* con la ripetizione ciclica in ritmi di fasi intermittenti basate sugli esagrammi primari, rafforzando il corpo e migliorando la salute, incrementando la coscienza sottile delle energie interiori. Il *jing*, stimolato dal respiro, attraversa il *mingmen* individuato nella parte inferiore dell'addome, e ascende il meridiano Dumai superando le tre barriere e giungendo alla sommità della testa per poi discendere nel meridiano Renmai passando attraverso ognuno dei tre *dantian*..<sup>316</sup> La medicina esterna nata dalla ristorazione delle tre forze originarie risale la colonna vertebrale e raggiunge il *dantian* superiore, discende attraverso la trachea, passa attraverso la corte gialla e infine entra nel *dantian* inferiore. Questo conta come un ciclo di raffinazione (*huohou* 火候 'fasi del fuoco'). La medicina esterna deve essere sottoposta a trecento cicli completi per accordarsi al 'meccanismo misterioso e meraviglioso' (*xuanmiaoji* 玄妙机). Solo allora sarà possibile generare la medicina interna, che afferma Wang Mu "prenderà vita molto rapidamente".<sup>317</sup> In questa fase gli adepti possono percepire l'aumento del *qi* interno e prenderne il controllo per guidarlo verso l'alto attraverso la colonna vertebrale in modo cosciente. Il moto inverso del meridiano Renmai al centro del torso si apre solo dopo aver percorso tutto il meridiano Dumai dalla zona pelvica alla testa. Questo rappresenta la prima linea energetica dell'embrione immortale. Solo quando questa linea di pervasione è aperta gli adepti possono oltrepassare il confine della longevità e

315 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.100. Riguardo la terminologia va osservato che il linguaggio ermetico proprio dell'alchimia daoista si presta a fornire un'infinita serie di sinonimi per ogni fase o ingrediente. Weng Baoguang nel *Wuzhen zhizhi xiangshuo sansheng biyao*, "Jindan faxiang", elenca trenta sinonimi solo per la parola *jing* 'essenza', e quaranta per definire *shen* 'spirito'.

316 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., pp.488-490

317 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.67.

cercare la trascendenza.<sup>318</sup> La medicina interna è più fine e più pura della medicina esterna. La medicina esterna segue un metodo graduale (*jianfa* 渐法) di raccolta e coagulazione. Tuttavia la produzione della medicina interna è un metodo immediato (*dunfa* 顿法). Dopo la creazione nel *dantian* inferiore la medicina interna si unisce alla medicina esterna in una graduale ierogamia.<sup>319</sup>

Il movimento verso la trascendenza spirituale è involuzione, è un procedimento che implica l'inversione delle energie corporali, è un moto di ritorno in direzione contraria alla successione generativa delle Cinque Fasi e al ciclo di creazione. Il *neidan* eredita e tramanda le nozioni del pensiero daoista classico e della cosmologia correlativa, evidenziando la presa di coscienza che la cosmogonia non ha luogo *in illo tempore* ma è parte di un processo frattale che avviene in ogni elemento del cosmo, uno sviluppo limitato nella rappresentazione mentale umana che però avviene continuamente in ogni entità singola del mondo. Restaurato l'ordine energetico *yin-yang*, l'adepto deve raffinare gli ingredienti interni e fonderli in uno stato di unità indifferenziata.<sup>320</sup>

## 9.2 Raffinare il *qi* in *shen*

La seconda fase corrisponde a una gestazione, la gravidanza spirituale dell'embrione immortale del sé autentico e perfetto. Questo stadio è chiamato 'raffinare il *qi* e trasformarlo in spirito' *lianqi huashen* 炼气化神. Altre espressioni usate per descrivere questo momento della pratica includono: 'spostamento del tripode' (*yiding* 移鼎), 'tornare indietro e avanti tra i due Campi' (*fanfu ertian* 反复二田) e 'orbita macrocosmica' (*dazhoutian* 大周天). Quando la pratica raggiunge questo grado di evoluzione interiore è già entrata nella sua parte ideale, che è per ben pochi eletti. In questo stadio si ritiene si possa estendere la durata della propria vita e ottenere la longevità ma anche invertire il processo di invecchiamento e tornare alla giovinezza.<sup>321</sup> La grande medicina è raffinata per mezzo dell'orbita macrocosmica, che di fatto non rappresenta una circolazione effettiva. Il processo è in verità una continua unione e accumulo delle forze vitali che ha luogo nel *dantian* inferiore (o nella corte gialla, ovvero il *dantian* intermedio, a volte indicata anche come uno spazio vuoto tra i due *dantian*). Nel *Wuzhen pian*, (Qiyun siyun, 14) Zhang Boduan afferma ermeticamente:

318 Cfr. Kohn (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body", cit., p.6

319 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.9.

320 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.482.

321 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.99.

三家相見結嬰兒。嬰兒是一含真炁，十月胎圓入聖基。

Quando le tre case si vedono si congiungono in un pargolo. Il pargolo è l'uno che contiene i tre veri *qi*. In dieci mesi l'embrione è completo, la base per accedere al sacro.

Wang Mu basandosi sull'interpretazione data da Wu Shouyang 伍守陽(1574–1644) nel *Xian Fo hezong yulu* 仙佛合宗語錄 (Wu Taiyi shijiu wen, no. 6), la considera una metafora per il ritorno di tutta la potenzialità del *qi* disperso nel corpo verso lo stato di 'grande stabilità' (*dading* 大定) rappresentato dall'unità dello *shen* (*yishen*).<sup>322</sup> L'obiettivo è unire il *qi* e lo spirito, dedicandosi allo stesso tempo alla natura originaria (*xing*). *Qi* e spirito sono immaginati come l'acqua pura del rene e il fuoco puro del cuore. La loro copula produce la grande medicina (*dayao* 大药) che gli adepti devono trattenere e nutrire nello spazio tra il *dantian* intermedio e il *dantian inferiore*. È una "barriera" della durata simbolica di dieci mesi in riferimento alla gestazione umana (secondo il calendario lunare e l'interpretazione cinese). Si parla anche di nutrire la medicina numinosa (*lingyao* 灵药), e dopo sette ulteriori giorni di raffinamento nasce l'embrione sacro (*shengtai* 圣胎). Le fonti affermano che questo processo inizia spontaneamente quando uno passa dalla attività cosciente alla non-azione. La circolazione della medicina esterna rappresentava il ritorno dal numero tre al numero due, la creazione della grande medicina è il ritorno all'unità. La prima fase riguardava il 'fare' (*youwei*), la medicina interna invece appartiene al 'non fare' (*wuwei*). Alla fine di questa fase l'essenza, il *qi* e lo spirito sono combinati in un'unica entità e producono l'embrione immortale.<sup>323</sup>

Osserviamo che i maestri alchemici parlano spesso di 'gravidanza nel campo intermedio' (*zhongtian huaitai* 中田怀胎) ma non suggeriscono mai di prendere l'espressione letteralmente.<sup>324</sup> Il fatto che il daoismo aveva sempre posto particolare enfasi sull'importanza dell'energia sessuale nella vita e nel mondo naturale facilitò fraintendimenti di epoca moderna e la nascita delle cosiddette 'scuole laterali' (*pangmen* 旁門). Molte tradizioni *neidan* mantengono il simbolismo dell'unione gamica e questa prominenza si manifesta come metafora in ogni livello di pensiero e della pratica. Un grande filone delle pratiche di coltivazione taoiste si è fondato sulle pratiche sessuali, che si possono iscrivere nella lista che include gli esercizi respiratori, fisici, le restrizioni dietetiche e la medicina.<sup>325</sup> Nonostante ciò le pratiche sessuali generalmente non sono

322 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.68, p.101.

323 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., pp.488-490.

324 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.101.

325 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.150.

centrali e l'espressione *shuangxiu* 'coltivazione duale' assume il significato di coltivazione duplice della natura *xing* e del destino *ming*.<sup>326</sup>

L'alchimia interna mette l'energia corporale e sessuale al centro della pratica per creare una versione raffinata del corpo fisico e un embrione immortale, ma i riti ierogamici e le unioni rituali di *qi* sono pratiche individuali. I praticanti identificano le energie *yin yang* che trovano negli organi interni e le associano a simboli divini e animali, ne estricano la versione pura per ottenere i materiali grezzi della pozione finale. Basandosi sulla comprensione fisiologica della medicina cinese, il cuore è fuoco, *yang*, e il rene è acqua, *yin*, e l'elisir è creato attraverso l'unione dei due elementi antitetici provenienti da essi. Cuore e rene sono l'*urheimat* dell'acqua e fuoco originari.<sup>327</sup> I vari fluidi corporali hanno una nomenclatura che cambia a seconda del grado di raffinazione, poiché le visualizzazioni sono strumento per la guida del *qi*. Fluido dorato, liquore di giada, acqua divina si usano per definire la saliva, stagno floreale è il nome poetico della bocca.<sup>328</sup> L'adepto *neidan* visualizza il *qi* a base *yin* e il *qi* a base *yang* rispettivamente come l'acqua del rene e il fuoco del cuore, li miscela all'interno del corpo e ne immagina la circolazione e l'unione interna. Il rene contiene l'acqua pura, di cui un altro simbolo è la tigre, o il coniglio di giada. Il cuore contiene il fuoco puro, simbolizzato anche dal drago o dall'uccello d'oro. Inoltre nel *qi* di tipo *yang* proveniente dal cuore risiede anche lo *yin* puro e il *qi* di tipo *yin* del rene contiene in sé l'essenza dello *yang* puro. Il drago e la tigre sono rispettivamente anche la controparte nel corpo di piombo e mercurio, termini provenienti dall'alchimia esterna.<sup>329</sup> Il rene in particolare produce tutte le materie prime dell'alchimia interna in modo simile a come il feto si genera nell'utero. Lo sviluppo del feto parte dal rene, da cui poi si creano milza, fegato, polmoni, intestino tenue e crasso, stomaco e cistifellea, ovvero i cinque organi *zang* e i sei organi *fu* della medicina cinese. Il rene custodisce il *qi* innato di *yang* puro primordiale, possanza creativa che porta durante la gestazione allo sviluppo del resto del corpo, ma soprattutto nell'alchimia interna è il principio generativo degli altri fluidi corporei. Secondo la teoria delle Cinque Fasi questi fluidi attraversano il fegato, il cuore, la milza, i polmoni e poi tornano al rene dopo un ciclo completo che avviene quotidianamente.<sup>330</sup>

326 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., pp.488-490.

327 Cfr. Kohn (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body", cit., p.9.

328 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., pp.64-67.

329 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., pp.67-70.

330 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., pp.67-70.

Gli adepti congiungono attentamente lo *yin* e lo *yang* nello spazio vuoto tra il *dantian* inferiore e intermedio, lasciando che il drago e la tigre si accoppino e disperdano acqua e fuoco per generare lo *yang* puro e concepire l’embrione immortale. I praticanti possono anche immaginare la ierogamia di due divinità: un giovane uomo vestito di rosso, colore del fuoco e una giovane donna vestita di nero, il colore dell’acqua. L’amore dei due si irradia in tutto il corpo e dalla loro unione si genera una perla di rugiada. Per rappresentare le energie più pure, il fuoco del cuore è a volte rappresentato da una giovane ragazza, ovvero lo *yin* nato dallo *yang*; l’acqua del rene è a volte un ragazzo, *yang* nato dallo *yin*.<sup>331</sup> La fusione di *yin* e *yang* nel centro è il momento di padronanza suprema. La fusione di acqua e fuoco rappresenta il superamento della morte, la comprensione piena del mistero durante il percorso vitale. Per la prospettiva ordinaria della mente costretta nell’ego maschile o femminile può sembrare impossibile, ma la pozione di acqua e fuoco conduce a un corpo energetico più sottile che intermedia tra il corpo fisico e lo spirito trascendente.<sup>332</sup> L’alchimia allora usa semplici metafore sessuali per descrivere gli stadi progressivi verso prima l’illuminazione e poi l’immortalità spirituale. Ogni stadio di alchimia raffina l’energia sessuale e la sposta a un livello spirituale superiore. L’interazione delle energie corporali rispecchia la trasformazione di *qi* della cosmogonia daoista. Il *qi* umano si evolve attraverso stadi primordiali, prenatali e postnatali. Partendo dall’ultimo stadio, ovvero dalla dimensione terrena si deve coltivare il *qi* polarizzato in forze *yin* e *yang* per tornare all’origine. L’alchimia approssima le sottili forze di trasformazione del cosmo e le impiega come simboli per lo sviluppo spirituale dell’adepto. Un adepto di alchimia interna diventa spiritualmente gravido di un embrione mistico, dà vita a un pargolo immortale all’interno di sé, gli fornisce nutrimento spirituale fino a farlo diventare prima un savio e poi un immortale celeste. L’inezienza del processo avviene mentre il praticante ancora vivo è confinato in un corpo fisicamente sessuato. Il processo di sviluppo e realizzazione del sé autentico passa obbligatoriamente dall’armonia del corpo sessuato e della personalità esterna.<sup>333</sup> L’embrione immortale, o liquore di giada, o la perla di rugiada prodotte devono a questo punto circolare per raffinare ulteriormente il corpo e la mente. L’elisir dell’immortalità cresce e si espande all’interno del corpo del praticante. La realizzazione è avvenuta, oltre vi è solo la sublimazione.<sup>334</sup> Il ritmo che andava armonizzato nelle fasi preliminari diviene ora una corrente incessante di delizia nell’esperienza totale. Il tempo di

331 Cfr. Kohn (2009), “Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body”, cit., p.9.

332 Cfr. Winn (2006), “Transforming Sexual Energy with Water and Fire Alchemy”, cit., p. 172.

333 Cfr. Winn (2006), “Transforming Sexual Energy with Water and Fire Alchemy”, cit., p. 172.

334 Cfr. Zhang Guangbao (2009), “History and Early Lineages”, cit., pp.64-67.

unione è gravidanza e trasformazione, il cui simbolo è l'uovo (omofono in cinese del lemma *dan* 丹). Nella contemplazione interiore sembra non ci sia modo di evitare le rappresentazioni di immagini ma l'obiettivo ultimo dell'adepto è comunque sorpassarle. L'immaginario classico della generazione del cosmo, delle corrispondenze tra i diversi piani dimensionali sono organizzazioni di simboli. I simboli sono essenzialmente immagini (*xiang*), intermedie tra l'esistenza assoluta e la realtà mundana. Le idee cosmologiche e i simboli aiutano i praticanti a strutturare le prime fasi e li guidano oltre la geometria degli insegnamenti. Tuttavia il *dao* non ha forma e per ottenerlo pienamente tutti gli schemi vanno prima o poi abbandonati. La sinderesi del *dao* è muta e prescinde ogni linguaggio. Ciò richiede disciplina ferrea e regolazione, armonia e ordine.<sup>335</sup>

### 9.3 Raffinare lo shen e tornare al dao

La terza fase è chiamata *lianshen huaxu* 炼神化虚 'raffinare lo spirito e ritornare alla vacuità', e si concentra sulla coltivazione della natura originaria *xing*. Costituisce la 'barriera superiore' (*shangguan* 上关), è la pratica costante e assidua del silenzio e della quiete profonda per la ricerca del ritorno all'origine. Quest'ultima fase è detta anche *lianshen hedao* 炼神合道 'raffinare lo spirito e unirsi al *dao*', e conduce a vacuità e non-essere (*xuwu* 虚无).<sup>336</sup> Rappresenta gli ultimi passi del percorso e serve a prostrarsi ai poteri primordiali del mondo, coltivando continuamente la raffinazione del *qi* e praticando l'osservazione interiore per staccarsi dalla forma fisica e ascendere a dimensioni superiori.<sup>337</sup> La terza fase è chiamata anche barriera dei nove anni (*jiunianguan* 九年关), alludendo al tempo trascorso da Bodhidharma<sup>338</sup> in meditazione davanti a un muro.<sup>339</sup> Il praticante deve letteralmente rimanere immobile finché il corpo fisico non diventi completamente raffinato e immortale. A questo punto gli adepti hanno anche incredibili poteri, risultano esteriormente ringiovaniti e hanno una mente pura, semplice e spontanea.<sup>340</sup> Le istruzioni pratiche sono ben poche, oltre la pura e semplice immobilità, gli adepti entrano la concentrazione profonda e restano immobili per periodi prolungati di tempo. In questo stato catatonico si preoccupano solamente della continua ierogamia delle

335 Cfr. Schipper (1993), *The Taoist Body*, cit., p.153.

336 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.109.

337 Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., pp.64-67.

338 Primo patriarca del Buddismo Chan. I dati storici a riguardo sono pochi e incerti. La prima fonte risale al sesto secolo (*Luoyang qielanji* 洛陽伽藍記 di Yang Xuanzhi 楊銜之).

339 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.489.

340 Cfr. Eskildsen Stephen (2009), "Neidan Methods for Opening the Gate of Heaven" in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, p.99.

energie *yinyang* interiori, nutrimento continuo per l’embrione immortale (*rubu* 乳哺),<sup>341</sup> che non è più limitato alle orbite *xiaozhoutian* o *dazhoutian*, ma cresce e si espande in ogni angolo del corpo fisico. Una volta purificata completamente la forma materiale, l’embrione immortale si sposta prima dal *dantian* inferiore al *dantian* centrale e poi al *dantian* superiore; questo momento è denominato ‘spostare l’embrione’ (*yitai* 移胎). Alla fine lo spirito di *yang* puro si manifesta facendo ‘fuoriuscire l’embrione’ (*chutai* 出胎) dalla ‘porta del cielo’ (*tianmen* 天门).<sup>342</sup> L’embrione lascia il corpo del praticante alchemico dalla sommità del capo, attraverso il *dantian* superiore nella testa, portando con la fine della pratica l’agognata libertà estatica.<sup>343</sup> Questo atto finale non è menzionato nelle opere di Zhang Boduan, che invece nella prefazione al *Wuzhen pian shiyi* (DZ144) afferma:

《悟真篇》者，先以神仙命脈誘其修鍊，次以諸佛妙用廣其神通，終以真如覺性遣其幻妄，而歸於究竟空寂之本源矣。

*Risvegliarsi alla verità* prima mette in pratica l’autoperfezionamento secondo la stirpe degli immortali, poi ne allarga la comprensione spirituale tramite i miracoli dei Buddha, infine emancipa dalle proprie illusioni e delusioni grazie al risveglio della propria natura originaria e vera. Si ritorna allora alla fonte primaria della vacuità estrema e silenzio.

Zhang Boduan spiega la quarta e ultima fase del procedimento alchemico interiore secondo i principi buddhisti di ritorno alla vacuità e ritorno all’autenticità della natura originaria. Osserviamo che la pratica specifica di abbandono del corpo attraverso l’apertura nel cranio è documentata dettagliatamente solamente in un testo moderno, il *Dachengjieyao* 大成捷要.<sup>344</sup> Tuttavia metodi per far fuoriuscire lo spirito dall’apice del cranio sono citati nelle principali fonti *Zhonglü*<sup>345</sup>

Il *Dachengjieyao* avverte gli adepti che, una volta percepito il corpo fisico dall’esterno, avranno visioni della famiglia, degli antenati, dei parenti, degli immortali, di Buddha. Queste sono solo distrazioni. Gli adepti devono piuttosto concentrarsi sulla luce, che si rimpicciolirà in un lungo filo dorato. Devono immaginarsi aspirarla e risalirla. Il testo ammonisce i praticanti di non far fuoriuscire lo spirito di puro *yang* dal corpo in modo sconsiderato, poiché questo tenderà a ripudiare la miseria della limitazione corporale,

341 Cfr. Skar, Pregadio, (2000), “Inner Alchemy (Neidan)”, cit., p.490.

342 Cfr. Wang Mu, Pregadio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, cit., p.112.

343 Cfr. Kohn (2009), “Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body”, cit., p.12.

344 Testo risalente al tardo diciannovesimo secolo da autore anonimo, Cfr. Eskildsen Stephen (2009), “Neidan Methods for Opening the Gate of Heaven”, cit., p.94.

345 La pratica è descritta in: *Zhonglu chuandaoji* (DZ 263), *Lingbao bifa* (DZ 1191), *Xishan Qunxian Huishen ji* (DZ 246)



preferirà la morte e l'ascensione piuttosto che l'immortalità. Questa è prerogativa di pochi praticanti eletti, che dopo anni di pratica nell'immobilità ottengono un corpo fisico completamente raffinato e possono dissolversi al vento.<sup>346</sup> Il movimento è in senso contrario alla creazione e allo sviluppo temporale e implica un'inversione del processo di invecchiamento. L'essenza seminale, materializzazione grezza dell'energia, si trasforma prima in pura forza vitale, che, riportata alla sua versione pristina e sublimata si rivela in tutta la sua potenza spirituale, infinita e trascendente. Il ritorno all'essenza è disintegrazione del sistema concettuale, regressione verso l'atarassia e sublimazione mentale. Il procedimento dell'inversione può essere esperito come perenzione dell'immagine sacra, una regressione della conoscenza verso lo stato di non conoscenza del *dao* indifferenziato. Comprendere un'ipostasi tale tramite la normale attività intellettuale è complesso. Eskildsen propone:

If one is to read deeper into the symbolic and psychological significance of this neidan-death parallel, perhaps the implication is that the opening of the skull and liberation of the spirit restores one's consciousness to the omniscient, unfettered state, at one with the universal Dao, that it enjoys as long as it is not trapped and degraded in a fleshy body and an individual ego.<sup>347</sup>

La pratica supera le visualizzazioni simboliche proprie delle fasi precedenti. Le immagini esterne e gli emblemi cosmologici svaniscono, in quanto visioni strumentali per raggiungere un obiettivo ormai conseguito, e quindi obsolete. Gli spiriti del corpo non sono più potenti entità distinte ma sono manifestazioni dello spirito universale, il *qi* primordiale, la forza radice della vita. La mente è la manifestazione più straordinaria di questa forza poiché può guidare e indirizzare l'intenzione e la concentrazione, e quindi il *qi*. Mantenere la mente concentrata e distaccata permetterà allo spirito di irradiarsi nel corpo, che è osservato dall'esterno, e percepito nella completa combinazione delle diverse vibrazioni energetiche.<sup>348</sup> Oltre la concentrazione vi è solo la spontaneità e l'oblio, il movimento dall'apice al ritorno, dal capolinea del tempo all'essenza pura oltre esso. Il primevo stato atemporale ha molti nomi, tra cui *chun yang* 纯阳 'yang puro', rappresentato dall'oro, dall'elisir o dalla linea intera dei trigrammi *Yijing*. Solo quando lo *yang* puro è restaurato l'accollito può procedere oltre, verso la vacuità. Lo *yang* puro è il materiale primario per l'elisir dell'immortalità, la meta ultima della coltivazione interiore. Lo *yang* puro è spirito

346 Cfr. Eskildsen (2009), "Neidan Methods for Opening the Gate of Heaven", cit., pp.96-97, 99.

347 Cfr. Eskildsen (2009), "Neidan Methods for Opening the Gate of Heaven", cit., p.99.

348 Cfr. Kohn (2009), "Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body", cit., p.12.

puro, potere indefinito di coesione mentale e cosmica che permette al praticante di trascendere i limiti del mondo fisico umano e entrare nella dimensione senza forma degli esseri perfetti.<sup>349</sup> Prima della dinastia Tang, il *Daodejing* per esempio dava priorità alla natura *yin* e all'armonia; il culto *yang* non era perseguito. Si può dire che i daoisti ricercino la raffinazione della natura *yin* attraverso la coltivazione dell'essenza *yang* e le radici di questa concezione si trovano nell'influenza sempre maggiore che l'esagramma Qian, il creativo, fatto di tre linee *yang* (cioè *yang* puro) ebbe nella speculazione daoista legata alla cosmogonia *Yijing*.<sup>350</sup>

Uno dei problemi ricorrenti nelle discussioni sull'immortalità è se questa sia universalmente conseguibile o sia il destino di pochi fortunati. L'idea che il fato governi tanti aspetti della vita e la lunghezza della stessa è radicato in tutta la cultura cinese, ma nelle biografie degli immortali il destino solitamente non è citato. Forza di volontà e abilità di apprendimento andavano provate, il destino dava l'opportunità ma non la certezza. La determinazione e la fiducia del candidato erano testati in una serie di prove di cui il fallimento era sovente l'esito. Nella maggioranza dei casi se una persona doveva diventare immortale qualcuno che in precedenza aveva già raggiunto tale stato sublime lo andava a informare. Questi incontri sono una ricorrenza nelle agiografie sugli immortali. A volte in numinose montagne, a volte in zone pubbliche, gli incontri con gli immortali erano uno modello di riferimento per la trasmissione degli insegnamenti.<sup>351</sup> Il modo più "comune" di ottenere l'immortalità è l'ascensione in cielo in pieno giorno. Il fortunato sale semplicemente in aria e sparisce tra le nuvole, spesso accompagnato da spiriti e divinità.<sup>352</sup> La soteriologia *neidan* è varia e estesa ma tipicamente le fonti affermano che il maestro alchemico, avendo creato lo spirito immortale all'interno del corpo, può proiettarlo fuori di sé prima della morte fisica, fargli assumere proprietà fisiche e apparire ai mortali per interagire con loro. Se manca di questa qualità è perché ancora troppo *yin*.<sup>353</sup> Lo spirito lascia il corpo dalla sommità del capo, ma questa tecnica non è raccomandata in tutti i trattati *neidan*. Nel *Zhonglu chundaoji* è considerata uno dei metodi minori delle scuole laterali (*pangmenxiaofa* 旁门小法).<sup>354</sup>

349Cfr. Skar, Pregadio, (2000), "Inner Alchemy (Neidan)", cit., p.490.

350Cfr. Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages", cit., p.69.

351Penny (2000), "Immortality and Transcendence", cit., p.123.

352Penny (2000), "Immortality and Transcendence", cit., p.124.

353 Cfr. Robinet (2000), "Shangqing-Highest Clarity", cit., pp.217-221.

354 Cfr. Eskildsen (2009), "Neidan Methods for Opening the Gate of Heaven", cit., p.89.

La seconda modalità più in voga tra gli immortali è la liberazione dal corpo con annessa resurrezione dopo un decesso posticcio. Questa forma è chiamata a volte anche (*huaqu* 化去) che indica il passaggio di stato in un'altra entità. Chi diviene immortale in questo modo sembra predire la sua morte e poi svanire più che morire. La trasformazione è espressa in immagini di cicale che mutano l'esuvia (*chanshui* 蝉蜕) o di cambio di pelle del serpente. Spesso enorme calore o drastiche perdite di peso sono associate a questo tipo di trapassi. Una variante comune implica che un oggetto sostitutivo venga lasciato nella tomba, un talismano, un bastone di bambù o una spada. La conclusione di queste agiografie riportano spesso incontri del resuscitato, vivo e in salute in altri luoghi. Queste testimonianze certo servono a comprovare il superamento della morte. Va osservato che in questo tipo di conseguimento dell'immortalità bisogna considerare che la totalità del corpo fisico viene restaurato e non solo l'anima.<sup>355</sup> La liberazione delle spoglie mortali (*shijie* 尸解) era un'idea antica legata direttamente alla trasformazione e sublimazione alchemica del corpo. L'adepto eletto si sa trasformare a volontà, appare e scompare e quando il corpo decade può fuggire il cadavere. Questa è una purificazione incompleta. Il corpo è comunque incapace di ascendere i cieli in pieno giorno. Deve aspettare la tomba per intraprendere il processo di purificazione, successivamente resuscitare e ascendere in cielo.<sup>356</sup> Molte biografie scarseggiano di indicazioni sugli specifici metodi di trascendenza, e piuttosto fanno affermazioni sulla dipartita dell'immortale (*xianqu* 仙去), rendendo chiaro quale tipo di immortalità è stato raggiunto.<sup>357</sup>

Il conseguimento dell'immortalità reca con sé poteri straordinari. La lista è piuttosto consistente ma si può tuttavia suddividere in una serie di categorie, tra cui le trasformazioni (*biianhua*), cambiamenti magici dei corpi degli immortali o creazione di cibo e vino. L'immortale può anche trasformare sé stesso, adottare il corpo di un animale per uno scopo specifico, ma anche svanire fondendosi a oggetti esterni, o moltiplicare il suo corpo e manifestare ubiquità. Inoltre gli immortali hanno dei corpi straordinari. Eliminare i segni di invecchiamento è caratteristica eponima degli immortali: presentano capelli neri, denti che ricrescono e complesso giovanile. Inoltre gli immortali spesso appaiono avere abilità fantastiche. Possono camminare grandi distanze in un giorno, volare o levitare, correre a velocità assurde e sono impassibili alle alte temperature. Possono avere un'aura splendida ma anche manifestarsi con un aspetto sconcertante e spaventoso. Gli

355 Penny (2000), "Immortality and Transcendence", cit., p.124.

356 Cfr. Robinet (2000), "Shangqing-Highest Clarity", cit., pp.217-221.

357 Penny (2000), "Immortality and Transcendence", cit., p.124.

immortali hanno anche l'abilità di controllare oggetti, animali e persone. Il controllo che esercitano è spiegato in termini di *qi*. Gli immortali possono controllare comportamenti di animali maligni o pericolosi, fantasmi e spiriti. Gli immortali sono taumaturghi; possono inibire il sanguinamento, riparare fratture, prevenire tagli di spade e curare morsi di serpente. Possono creare scritte indelebili e straordinarie, alleviare piaghe e modificare la realtà in genere. i resoconti sono eterogenei e ci sono molte descrizioni ma ben poche istruzioni. Alcuni metodi includono sicuramente agopuntura, moxibustione, erbe e talismani. Alcuni immortali sanno curare a distanza, altri possono addirittura resuscitare i morti, altri sono esorcisti. Gli immortali sono veggenti, possono vedere il futuro e predire il momento della loro trasformazione e perscrutare il futuro altrui, di imperatori e fondatori di dinastie.<sup>358</sup>

358 Penny (2000), "Immortality and Transcendence", *cit.*, p.125-126.

## PARTE III

### Precetti di alchimia interna di un maestro daoista contemporaneo

I dati seguenti sono stati raccolti durante un ciclo di lezioni sui principi dell'alchimia interna tenuto da un abate daoista in un tempio sulle montagne Wudang.

I monti Wudang sono una piccola catena montuosa che si trova nello Hubei, a sud di Shiyan. La cittadina che si è venuta a creare nei pressi della stazione ferroviaria Wudangshan gode ora di rapida modernizzazione e di una fiorente economia derivata dal notevole afflusso turistico. Nell'altra direzione, a poche miglia a nord di Shiyan, nel distretto di Bailin, sul monte Tianma, isolato dal trambusto turistico si trova il tempio Wuxian 五仙寺. Du Song Feng (nome daoista Xing De, ma tutti lo chiamano Li *shifu*) è l'abate, nonché uno dei pochi monaci rimasti. Circa dieci anni or sono, in seguito al casuale incontro con un occidentale di origini cinesi decise di aprire le porte del tempio e organizzare corsi di arti daoiste, così che oggi un rappresentante ufficiale della ventisettesima generazione della tradizione Longmen del daoismo Quanzhen tiene lezioni sulle arti daoiste nella versione idiosincratica e autentica in cui sono state a lui tramandate. In Cina dall'avvento del comunismo e specialmente dallo scoppio della rivoluzione culturale, la religiosità o tutto ciò che trascenda il materialismo sono stati bollati eretici e ostracizzati dalla vita pubblica. A livello formale le restrizioni sono intense e per esempio nelle università di medicina cinese non si insegna *qigong*, fortemente sconsigliato poiché potrebbe indurre alla malattia mentale. Nonostante le tendenze stiano cambiando negli anni e la Cina abbia aperto le porte agli stranieri, anche nelle università, soprattutto per gli studi linguistici e culturali, ma anche nelle arti marziali, l'aspetto mistico e religioso è ancora un tabù politico.

Il tempio Baimasi si trova a due ore di erto sentiero montano dalla più vicina strada asfaltata e solo dopo essersi allontanati su di essa per circa mezz'ora in automobile si intravede il primo centro abitato. Nonostante il luogo remoto il maestro Li riceve frequenti visite di rappresentanti del partito. Quando sopraggiungono durante una lezione il maestro Li cambia argomento di discussione e deve fingere di incentrare i suoi corsi sulla lingua cinese, probabilmente per evitare seccature politiche; non è escluso che il maestro Li si

debba liberare di questi ligi rappresentanti del socialismo dalle caratteristiche cinesi con metodi non propriamente esoterici e più materiali. Forse anche per questo il suo tono è molto antigovernativo e antipolitico, a volte complottista, e preferisce studenti stranieri, ma accetta anche cinesi. Il maestro Li non si comporta come un santone illuminato che abbia da evangelizzare la verità al mondo, piuttosto impartisce lezioni sulle arti daoiste dopo aver lavorato la terra, con i vestiti consunti, fa battute di spirito ma tratta un po' tutti come "cani di paglia", i suoi corsi hanno un prezzo definito, e lui fuma e beve con la stessa tranquillità con cui medita o pratica *qigong*. Volendo, lo si potrebbe inquadrare nell'ottica della realizzazione discendente comune a buddhismo e daoismo, fatto sta che il maestro Li non cerca in nessun modo di sembrare superiore agli altri o essere idealizzato, eppure la sua conoscenza è vasta e la sua saggezza profonda. Da qualche anno ripete che andrà presto a ritirarsi in una grotta sui monti, ma non ancora. Non apprezza parlare del passato, se non per sottolineare le difficoltà della vita in Cina di trenta anni addietro, ma circolano racconti sulla sua seconda maestra, una monaca che negli anni della vecchiaia, stanca e debole tanto da non riuscire quasi più a camminare, si ritirava per periodi prolungati in una dimora appartata. Egli un giorno la vide saltellare come una fanciulla allegra e gioviale, e poi volatilizzarsi. Se ciò sia accaduto davvero non è qui oggetto di analisi.

Il maestro Li spiega in cinese mandarino con un accento forte ma comprensibile e sfoggia un pessimo *pinyin* nei tentativi di traslitterazione. L'accesso al corso è consentito anche a coloro che non comprendono il cinese grazie all'integrazione della traduzione consecutiva in inglese, ma a volte questa è inappropriata o limitata dalla lunghezza delle digressioni del maestro. Durante le lezioni è proibita la registrazione video e audio, fotografie sono concesse solo se richieste in anticipo. La dieta al tempio è rigidamente vegetariana. La pratica del *qigong* all'alba è obbligatoria. La meditazione serale è consigliata.

I testi fondamentali per lo studio teorico includono *in primis* i classici precedentemente trattati: *Daodejing*, *Huantingjing*, *Cantongqi*, *Wuzhenpian*, *Neijingtu*. Questi testi sono citati durante le lezioni come base teorica alle ingiunzioni alchemiche daoiste. Altri testi suggeriti ma non approfonditi includono: *Tianxian zhengli* 天仙正理直論增注 (Saggi diretti sui principi corretti dell'immortalità celeste e commentari aggiuntivi), scritto nel 1622 e completato con i commentari nel 1639 da Wu Shouyang e Wu Shouxu.<sup>359</sup> *Jinxian*

359 Baldrian Hussein Farzeen, "Wu Shouyang", in Pregadio F. (a cura di)(2008), *Encyclopedia of Taoism*,

*zhenglun* 金仙証論 (Sulla verifica degli immortali dorati), finito di annotare da Liu Huayang nel 1799.<sup>360</sup> *Xianfuhezong* 仙佛合宗 (Lignaggi in comune immortali e Buddha), attribuito a Wu Shouyang.<sup>361</sup> *Dadan zhizhi* 大丹直指 (Indicazioni dirette sul grande elisir, DZ244) attribuito a Qiuchuji (1279-1368) ma probabilmente posteriore.<sup>362</sup> *Xingmingfajuemingzhi* 性命法訣明指 (Chiare Indicazioni sui metodi di natura originaria e destino), Scritto nel 1933 da Zhao Bichen.<sup>363</sup> *Dachengjieyao* 大成捷要 (Rapidi precetti per il grande successo), testo anonimo risalente al diciannovesimo secolo. *Yinfujing* 陰符經注 (Commentario al classico sull'allineamento celato), scritto nel 1779 da Liu Yiming (1734–1821) e inserito nella raccolta *Daoshu shier zhong*.<sup>364</sup> *Qingjingjing* 清靜經 (Classico della pace e della chiarezza, DZ620), un breve testo risalente alla dinastia Tang.<sup>365</sup> *Longmenxinfa* 龍門心法 (insegnamenti centrali Longmen) incluso nel *Zangwai daoshu*, composto di discorsi dati durante un ordinazione presieduta da Wang Changyue nel 1663 al tempio Biyuan guan di Nanchino.

Un testo particolarmente importante è *Tong guan wen* 通关文 (Su come superare le barriere) di Liu Yiming 刘一明 (1734–1821). Il testo è trattato estensivamente poiché elenca gli impedimenti con cui la mente ordinaria erompe e compromette la pratica spirituale. La lista delle pulsioni (ma vi sono anche elementi esterni) da cui la mente si deve distaccare è la seguente:

色欲关(lussuria),恩爱关(amore),荣贵关(fama),财利关(profitto),穷困关(miseria),色身关(materialità corporale),傲气关(superbia),嫉妒关(invidia),暴躁关(ira),口舌关(contumelia),嗔恨关(odio),人我关(egoismo),冷热关(clima),懒惰关(accidia),才智关(eccellenza),任性关(individualismo),患难关(difficoltà),诡诈关(inganno),猜议关(supposizioni),悬虚关(vacuità mentale),妄想关(illusione),生死关(morte),自满关(orgoglio),畏难关(paura delle difficoltà),轻慢关(superficialità),懦弱关(codardia),不久关(incostanza),暴弃关(rassegnazione),累债关(debiti),高大关(altezzosità),妆饰关(apparenza),假知关(falsa conoscenza),阴恶关(astio),贪酒关(alcolismo),怕苦关(timore delle avversità),不信关(scetticismo),无主关(ignavia),速效关(impazienza),粗心关(negligenza),虚度关(spreco),退志关(timidezza),夸扬关(boria),幻景关(fantasticherie),耻辱关(disonore),因果关(karma),书魔关(bizantinismo),著空关(vacuità),执相关

Routledge, New York, p.1046.

360 Despeaux Catherine, “Lianqi”, in Pregadio F. (a cura di)(2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.688.

361 Baldrian Hussein Farzeen, “Wu Shouyang”, in Pregadio F. (a cura di)(2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.1047.

362 Baldrian Hussein Farzeen, “dadan zhijie”, in Schipper K., Verellen F.(a cura di)(2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London, p.1171

363 Baldrian Hussein Farzeen, “Zhao Bichen”, in Pregadio F. (a cura di)(2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.1244.

364 Pregadio Fabrizio (2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.332.

365 Kohn Livia, “Qingjing jing”, in Pregadio F. (a cura di)(2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York, p.801.

(temporaneità), 闺丹关(arti della camera da letto), 炉火关(fornace alchemica).

Il rispetto dello spazio sacro, l'offerta votiva di incenso e le preghiere (*zhou* 咒) sono considerate fondamentali all'evoluzione spirituale. All'inizio di ogni corso vengono impartite istruzioni su come comportarsi presso gli altari del monastero. Otto *zhou* basilari sono da imparare a memoria.

#### 净心神咒

太上台星, 应变无停, 驱邪缚魅, 保命护身, 智慧明净, 心神安宁, 三魂永久, 魄无丧倾

Purifying the Heart Spirit Incantation  
Supreme Terraces of stars  
Respond and transform without stopping  
Expel evil and restrain demons  
Protect Life-Destiny and guard the body  
Wisdom is bright and clear  
The Heart Spirit is peaceful and tranquil  
The Three Hun are everlasting  
The Po are not dying nor declining<sup>366</sup>

#### 净口神咒

丹朱口神, 吐秽除氛, 舌神正伦, 通命养神, 罗千齿神, 却邪卫真, 喉神虎贲, 气神引津, 心神丹元, 令吾通真, 思神炼液, 道炁常存

Purifying the Mouth Spirit Incantation  
Dan Zhu the Mouth Spirit  
Spits out filth and eliminates miasmas  
The Tongue Spirit Zheng Lun  
Connects to Life-Destiny and nourishes the Spirit  
Luo Qian the Tooth Spirit  
Repulses evil and guards the Truth  
The Throat Spirit Hu Ben  
Qi and Spirit guide the fluids  
The Heart Spirit Dan Yuan  
Commands me to connect with the Truth  
The Thought Spirit Lian Ye  
The Qi of the Dao perpetually exists

#### 净身神咒

灵宝天尊, 安慰身形, 弟子魂魄, 五脏玄冥, 青龙白虎, 队仗纷纭, 朱雀玄武, 侍卫吾真

Purifying the Body Spirit Incantation  
Ling Bao Heavenly Worthy

366 Le traduzioni in inglese qui fornite sono ufficialmente rilasciate dal tempio.



Consoles the bodily form  
The disciple's Hun and Po  
The Five Zang-Organs' Profound Mystery  
Azure Dragon, White Tiger  
Contingents numerous and diverse  
Vermillion Bird, Mysterious Warrior  
Serve and protect the True Me

### 安土地咒

元始安镇, 普告万灵, 岳渎真官, 土地祇灵, 左社右稷, 不得妄惊, 回向正道, 内外澄清, 各安方位, 备守家/帝/坛庭, 太上有命, 搜捕邪精, 护法神王, 保卫诵经, 皈依大道, 元亨利贞

Pacifying the Earth Incantation  
Yuan Shi pacifying and suppressing  
Universally announces to the Ten Thousand Divinities  
To the True Officials of the Mountains and Rivers  
To the Divinities of the Earth  
On the left to the Deities of Soil, on the right to the Deities of Grains  
Do not be presumptuous or frightened  
Turn back toward the Upright Dao  
Inside and outside clear and pure  
Each of them peacefully in position  
Prepare and guard the court of the home/Sovereign/altar  
Tai Shang is in command  
Searching and seizing evil essences  
The 'Protector of the Law' Spirit King  
Guards and defends the chanting of the Scriptures  
Return and rely on Great Dao  
Primal, prosperous, favourable, steadfast

### 净天地神咒

天地自然, 秽气分散, 洞中玄虚, 晃朗太元, 八方威神, 使吾自然, 灵宝符命, 普告九天, 乾罗达那, 洞罡太玄, 驱妖缚邪, 敕鬼万千, 中山神咒, 元始玉文, 持诵一遍, 却病延年, 按行五岳, 八海知闻, 魔王束首, 侍卫吾轩, 凶秽消散, 道炁常存

Purifying Heaven and Earth Spirit Incantation  
Heaven and Earth are Suchness  
Impure Qi disperses  
The Center of the Cavern, Mysterious Void  
Dazzling bright Great Origin  
The Eight Directions' mighty Spirits  
Enable me to be Suchness  
Ling Bao's talisman commands  
Universal announcement in the Nine Heavens  
Qian Luo Da Na  
The Cavern Big Dipper Great Mystery  
Expels demons and ties up evil  
Orders myriads of ghosts  
The Central Mountain Spirit Incantation

Yuan Shi's Jade Script  
Uphold and chant once  
To dispel illness and prolong one's years  
According to its circulation the Five Sacred Mountains  
And the Eight Seas know and listen  
The Demon King's head is bound  
Serve and defend my altar  
Inauspicious filth is dispersed  
The Qi of the Dao perpetually exists

### 祝香咒

道由心学, 心假香传, 香焚玉炉, 心存帝前, 真灵下盼, 仙旆临轩, 弟子关告, 径达九天

Incense Prayer Incantation  
The Dao is studied from the Heart  
The Heart is transmitted through the incense  
Incense burns in the jade furnace  
The Heart is kept before the Sovereign  
True Divinities gaze down  
The Immortals' banners approach the Altar  
The disciple's prayers  
Directly reach the Nine Heavens

### 金光神咒

天地玄宗, 万炁本根, 广修亿劫, 证吾神通, 三界内外, 惟道独尊, 体有金光, 覆映吾身, 视之不见, 听之不闻, 包罗天地, 养育群生, 诵持万遍, 身有光明, 三界侍卫, 五帝司迎, 万神朝礼, 役使雷霆, 鬼妖丧胆, 精怪忘形, 内有霹雳, 雷神隐名, 洞慧交彻, 五炁腾腾, 金光速现, 覆护真人

The Golden Radiance Spirit Incantation  
Heaven and Earth Mysterious Ancestors  
The root of the Ten Thousand Qi  
Wide cultivation throughout hundred million aeons  
Evidence of my spirit connection  
Within and without the Three Realms  
The Dao alone is supremely revered  
The body has a Golden Radiance  
Covering and shining on my form  
Looking without seeing  
Listening without hearing  
It encompasses Heaven and Earth  
It nurtures all lives  
Chant and uphold it Ten Thousand times  
The body has a bright radiance  
The Three Realms are served and defended  
The Five Sovereigns are in charge and welcoming  
Ten Thousand Spirits prostrate and hold a ceremony  
Employing the service of the thunderclap  
Ghosts and demons lose courage  
Evil Spirits forget their forms  
Within there are thunderbolts  
The Thunder Spirit hides its name  
The Cavern Wisdom is delivered thoroughly

The Five Qi ascend and rise  
The Golden Radiance is fast to manifest  
Covering and protecting the Realised Ones

玄蕴咒

云篆太虚, 浩劫之初, 乍遐乍迩, 或沉或浮, 五方徘徊, 一丈之余, 天真皇人,  
按笔乃书, 以演洞章, 次书灵符, 元始下降, 真文诞敷, 昭昭其有, 冥冥其无,  
沉疴能自, 痊尘劳溺, 可扶幽冥, 将有赖由, 是升仙堵

Mystery's Vessel Incantation  
Cloud Seal Script Supreme Void  
Beginning of vast aeons  
Suddenly far, suddenly near  
Perhaps sinking, perhaps rising  
Lingering in the Five Directions  
Over one zhang  
Heaven's True Emperor  
Presses down the brush and writes  
To elaborate the Cavern Chapters  
Next writes a Divine Talisman  
Yuan Shi descends  
The True Script is born and spread  
Bright and illuminating is its existence  
Dark and obscure is its non-existence  
Severe diseases can recover fully by themselves  
The indulgences to the toils of the dust can be relieved  
The Otherworld shall be relied on  
Leading to ascension to the Immortals' Capital

Per quanto riguarda il cibo, la carne va evitata. Gli animali sono esseri viventi e i loro cadaveri sono pieni di elementi pesanti che legano il corpo alle catene della morte e del decadimento. Anche i vegetali sono ovviamente esseri viventi ma sono più semplici e qualcosa va pur mangiato sulla via verso l'immortalità. La dieta non è un dogma assiologico ma un principio relativo legato all'obiettivo finale del nutrimento. Se si fa un lavoro pesante e non si è interessati all'avanzamento spirituale serve energia e quindi anche proteine animali. Se si ricerca la trascendenza bisognerà avere accortezze maggiori.

Vi sono tre tipologie di digiuno. La prima è l'astensione dai cereali, *bigu* 辟谷 significa *daigu* 代谷, sostituire quindi i cereali con una dieta più leggera associata a raccolta di *qi* e visualizzazioni. La seconda è affamare il corpo, è sforzo di volontà che purifica il corpo dalle sostanze nocive e la mente dai demoni, ovvero dalle dipendenze e dalle abitudini. La terza, propria dell'alchimia interna, è indipendenza dall'assunzione di cibo. Raggiunti stati elevati di raffinamento delle energie corporali si interrompe la dissipazione del *qi*, che completamente ristabilito rimane pieno (*man* 满) e in costante osmosi con l'ambiente

circostante. Segue una ricetta per mantenere le funzioni fisiologiche bilanciate durante periodi di digiuno:

*renshen* 人参 3gr, *danggui* 当归 6gr, *huangqi* 黄芪 6gr, *huangjing* 黄精 20gr, *fushen* 茯神 6gr, *dazao* 大枣 3, *heshouwu* 何首乌 9gr, *nuzhenzi* 女贞子 6gr. Gli ingredienti devono prima essere tritati finemente e poi, usando del miele, compattati in ovuli dal peso approssimativo di 10 grammi l'una.

La pratica del *qigong* è necessaria per aderire ai cicli temporali, giornalieri, stagionali e annuali, e per integrarsi all'ambiente circostante. La pratica va effettuata all'alba, meglio se dopo un'attività agonistica (se fuori dall'uscio di casa non si ha un picco montano da scalare al sorgere del sole va bene anche correre). La concentrazione mentale va mantenuta nel corpo, possibilmente cercando di evocare stati di armonia interiore. Le caratteristiche più importanti della pratica sono la costanza quotidiana e la ripetizione, non la varietà. I cinque esercizi principali sono:

1. 朝山拜月 *chao shan bai yue* (Prostrarsi alla Luna in direzione della montagna). Corrisponde essenzialmente al *tugu naxin* 'esalare il vecchio e inalare il nuovo', ci si piega espirando e ci si estende inspirando, passando un momento di raccoglimento e gratitudine quando le mani giunte discendono la parte frontale del torso.
2. 丹凤朝阳 *dan feng chao yang* (La fenice dell'elisir si rivolge al Sole). Con ginocchia leggermente piegate si sollevano le mani all'altezza del viso senza estendere completamente le braccia, e divaricando pollice e indice si osserva il sole nello spazio romboidale tra le mani ravvicinate, all'aurora nel momento in cui ancora non ferisce gli occhi, senza battere le ciglia per un periodo prolungato. Gli occhi poi si chiudono e coperti dai palmi delle mani vanno ruotati lentamente dietro le palpebre chiuse.
3. 五气归元 *wu qi gui yuan* (Cinque *qi* ritornano all'origine). Esercizio più tecnico degli altri, che include quattro respirazioni. Ci si estende prima verso l'alto, si espira abbassando le mani all'altezza dei fianchi e si conclude l'espirazione "separando le montagne", si induce il *qi* al cuore con una nuova inspirazione e si espira con le mani sull'addome, si guida il *qi* al rene con la seguente ispirazione e si espira piegandosi in avanti e facendo scivolare le mani dietro le gambe, si raccoglie quindi il *qi* della terra con l'ultima ispirazione e lo si solleva fino al *dantian* intermedio all'altezza del cuore, stabilizzandolo con l'espirazione nel *dantian* inferiore.
4. 太极阴阳沉浮桩 *tai ji yin yang chen fu zhuang* (Palo del Taiji che galleggia e affonda secondo i principi dello *yinyang*). Con ginocchia e gomiti leggermente piegati e punta delle dita delle mani che si sfiorano, si inspira issando il *qi* verso e leggermente oltre il *dantian* intermedio con i palmi rivolti verso l'alto e si espira affondando il *qi* verso e leggermente oltre il *dantian* inferiore con i palmi rivolti verso il basso.
5. 抱原守一 *bao yuan shou yi* (Proteggere l'origine e mantenere l'unità). Corrisponde essenzialmente alla posizione del palo (*zhanzhuang* 站桩); esterno dei piedi paralleli tra loro, gambe leggermente piegate, ginocchia mai più avanti dell'alluce, braccia a formare una sfera dinanzi al torso, schiena e collo dritti, mento leggermente abbassato, bacino leggermente inclinato in avanti, spalle obbligatoriamente rilassate. È la posizione fondamentale, miliare, senza la quale in

realtà non si possono praticare le altre.

Gli esercizi sono semplici movimenti fisici sincronizzati al respiro in modo ritmato e continuato. È opportuno sottolineare nuovamente che la forma esteriore del movimento non deve trarre in inganno, la componente essenziale del *qigong* è la calma mentale e il respiro equilibrato, lungo, sottile, sicché gli esercizi più importanti richiedono la completa immobilità del praticante. Durante i primi quattro esercizi è fondamentale usare la respirazione inversa, ovvero contrarre addome e perineo durante l'inspirazione e rilassarli durante l'espiazione. Inoltre la pratica va conclusa con l'esercizio di raccolta *shou gong* 收功, ovvero movimenti circolari della lingua nella bocca chiusa (e seguente deglutizione), e delle mani attorno all'ombelico.

Una forma di *gong* che a prima vista sembra diversa è il *woxiangong* 卧仙功, 'esercizi da immortale addormentato'. Seppure questa pratica non includa movimenti e orientamento del *qi*, si fonda sulla presenza calma e raccolta della mente nel *dantian* inferiore, esattamente come gli altri esercizi meditativi. Gli esercizi sono chiaramente legati alla posizione supina o fetale che si assume per riposare e cercano di coltivare tale stato di dormiveglia. La posizione supina è associata al posizionamento delle mani sull'ombelico o sopra la testa a mo' di sfera. La posizione laterale può essere mantenuta distendendo le gambe o piegando la gamba superiore per incrociarla sull'altra e poggiare così il piede sulla superficie di riposo, strofinando a lungo il punto del quadricipite della gamba distesa dove giunge naturalmente il dito medio del braccio dello stesso lato. Chen Zhuan 陳搏 (ca. 920–89) è il più noto maestro di tale pratica e si dice sia colui che abbia mantenuto questa posizione per il periodo più prolungato.

Le visualizzazioni (*guanxiang* 观象) sono pratiche potenti che possono oltrepassare la mente conscia e rielaborare le energie corporali in maniera più rapida rispetto alla semplice contemplazione del sé. Ma sono pratiche avanzate e complesse, particolarmente difficili da eseguire bene. Se il praticante non riesce ancora a mantenere la quiete interiore come può pretendere di avere la concentrazione sufficiente per prolungate visualizzazioni? Si può visualizzare una corrente di luce che monda e purifica ogni singola cellula fino a rendere trasparenti, ma la concentrazione va mantenuta per dieci ore. Oppure basandosi sulla tradizione Shangqing e dello *Huangtingjing*, si possono immaginare fluorescenze di diversi colori giungere e nutrire gli organi interni associati secondo il paradigma delle Cinque Fasi. Sulle basi di questa antica tradizione daoista il corpo umano è una replica minuta del

cosmo tutto, ogni cellula è di per sé viva e ogni zona di agopuntura è invero una città e ogni organo ha un proprio spirito. Per chi riuscisse a mantenere una mente calma e un'attività respiratoria bilanciata e “sottile” per periodi prolungati, le visualizzazioni rappresentano una potente pratica aggiuntiva, ma sono pressoché inutili per i principianti, che dovrebbero concentrarsi sulla coltivazione della quiete della mente.

Non c'è via semplice per *chengbang* 成膀 'sviluppare le ali'. L'importante è rimanere nella giusta direzione, va bene rallentare, va bene fallire, ma senza perdersi nella fanfara mondana. Ogni individuo è un recipiente che ha una perdita. Il primo passo per ripararlo è la coltivazione della calma (*jingyanggong* 静养功). Non è solo tempo e impegno, ma serve anche l'ambiente giusto, aria salubre, assenza di inquinamento acustico, sicurezza e interdizione di qualsivoglia sostanza alterante, dal thè all'aglio, alla carne, all'ayahuasca. Sostanze stupefacenti, enteogene ma anche le spezie facilitano la dispersione di *qi*. Il proprio corpo *yin* (materiale) va custodito, seguendo i principi naturali. Le città vanno abbandonate senza dubbi o remore. Si cerca di modificare il proprio DNA e risanare le affezioni karmiche come “una gallina che cova le uova” (*mujibaodan* 母鸡保蛋), con la pazienza. Si deve coltivare la compassione e il perdono, e in tempi passati i maestri suggerivano buone azioni da compiere per indirizzare sulla strada comportamentale corretta.

Buddhisti e yogini partono dall'attività mentale e non possono trasformare il corpo. I daoisti partono dall'energia fisica e mantengono una possibilità di evoluzione anche per il corpo. Il potenziale interiore è in entrambi i casi immenso, ciò di cui il praticante ha bisogno è la chiave. Qualsiasi sia la disciplina praticata, l'esercizio fondamentale è la presa di coscienza e il reindirizzamento dell'inutile dispendio energetico quotidiano della mente mondana. Otto requisiti del percorso sono: *fa* 法 ‘metodo’, *cai* 才 ‘capacità’ ma anche fondi economici, *di* 地 un ‘luogo’ appropriato, *de* 得 ‘forza interiore’, *wu* 悟 ‘comprensione e emancipazione’, *hui* 慧 ‘saggezza’ e ispirazione, *yuan* 缘 ‘destino’.

Le fasi verso l'immortalità sono quattro. È un processo di raffinazione, come un fiore di loto che prorompe dal fango. La prima fase è detta anche ‘mettere le fondamenta’ e ha durata convenzionale di cento giorni, rappresenta la trasformazione del *jin* 津 ‘fluidi’ in *jing* 精 ‘essenza’. *Jing* ha un omofono, in questo caso anche sinonimo, *jing* 静 'quiete'. Questa infatti è la fase meditativa iniziale, in cui si calma la mente e ci “si toglie i

vestiti”(tuoyifu 脱衣服), ovvero si distrugge il costume egotico che sgambetta sul palcoscenico culturale e si ritorna alla coscienza delle forze interiori. Come “una gallina che cova le uova”, si deve rimanere seduti immobili, nella fase tra il sonno e la veglia. Ciò è difficile e richiede molta pratica, un'ora al giorno di meditazione non è sufficiente. Questa fase è ancora in territorio *yangsheng* 养生, ma è proprio qui che si attraversa il confine nel dominio *dandao* 丹道. La coltivazione del principio vitale può avvenire anche in società, senza isolarsi ma anzi contribuendo alla propria cultura, ma la coltivazione del *dao* è altra cosa e richiede di disertare la comunità. Assortire l'elisir interno è una pratica che a prima vista va contro la natura umana (ma in realtà va incontro alla natura divina all'interno della materia animale) e richiede pratica quotidiana prolungata, oltre ai già esaminati prerequisiti etici, alimentari, ambientali. La carica elettrica della mente è come una scimmia impazzita e il desiderio sessuale è la componente principale di tale dispendiosa frenesia. I monaci ritengono che l'astinenza da cibi di origine animale per periodi prolungati aiuti a reprimere tale moto caotico. Guardandosi dalle quarantanove barriere che impediscono l'evoluzione spirituale e coltivando la quiete e quindi l'essenza, si riordinano le energie del corpo e il *qi* fluisce più liberamente connettendo l'interezza della rete di meridiani, su cui si fonda il lavoro successivo. Ogni pensiero va notato, afferrato e sottoposto all'attenzione per un minuto nella testa, poi condotto con l'intenzione al petto e tenuto per cinque minuti, e infine alla pancia, dove porterà saggezza. Si deve mantenere l'attività cosciente della mente in uno stato di calma e consapevolezza, si deve tenere lo *shen* 神 nel *dantian* 丹田. È importante durante la pratica seduta raccogliere e deglutire la saliva con attenzione al gesto, poiché la qualità della saliva dipende dalla qualità dei pensieri. La pratica prolungata porta a quella che viene definita medicina interna. Ulteriori istruzioni prescrivono di non meditare vicino a elementi di arredamento nuovi; è bene praticare nella natura ma non esposti al vento.

La seconda fase rappresenta l'ostacolo maggiore per la gran parte dei praticanti. È la raffinazione di *jing* in *qi* (*lianjinghuaqi* 炼精化气), ovvero l'inversione del moto dispersivo dell'energia sessuale, eponimo di entropia e proliferazione. La carica elettrica del pensiero, specialmente riproduttivo, è molto forte, e riportata e mantenuta nel *dantian* attraverso l'intenzione cosciente (*yi* 意), si scalda, si arrostitisce (*kao* 烤) e si raffina (*lian* 炼). La mente scimmiesca precedentemente acquietata può ora attivamente impegnarsi per distribuire le energie del corpo nel modo opportuno e ottenere la piena autarchia del *qi* del corpo, che non necessiterà più di fonti di sussistenza esterne. È l'integrità che si raggiunge

in seguito a un movimento 'antiorario', nel senso che è contrario al ciclo naturale di sviluppo del cosmo. Usando l'intenzione cosciente si può visualizzare l'orbita microcosmica (*xiaozhoutian* 小周天) e praticarne la pulizia (*qingli daolu* 清理道路). Notiamo che l'orbita microcosmica si basa sull'efficienza dei meridiani *dumai* e *renmai*, ma non avviene esattamente su di essi, è un canale energetico che li inserisce in un sistema corporale alchemico più integrato. Usando la respirazione inversa, cioè contraendo addome e perineo nell'inspirazione e rilassandoli nell'espiazione, si visualizza la circolazione della medicina esterna in cicli basati sul numero trentasei, cercando di aprire i tre passi (*sanguan* 三关), a cui riguardo però i libri classici di alchimia interna scarseggiano di informazioni. Il primo, *weiliu* 尾閭, è posizionato alla fine del coccige, si apre, dando segnali di calore e prurito, dopo periodi di intensa concentrazione. Il secondo passo *jiuji* 夾脊 si trova tra le vertebre toraciche; l'impegno in questa sezione sembra essere controproducente, e il passo si aprirà autonomamente nel momento di pienezza energetica dando sensazioni di pressione e scomodità. Il terzo passo *yuzhen* 玉枕, si trova tra l'ultima vertebra e il cranio. L'apertura di questo passaggio richiede spesso anni di pratica; per comprenderne la natura scogliosa e ostica osserviamo che raggiunto questo livello non si dovrebbero più avere pensieri di qualsivoglia natura. Superato anche il terzo baluardo, la medicina va condotta attraverso la testa, il palato e la lingua, fino al *dantian* centrale, senza scordare di continuare a ingerire la preziosa saliva, oramai molto raffinata. La continua circolazione e raffinazione porta alla grande medicina. Quando questa fase è completa si può smettere di mangiare e respirare, in quanto la sussistenza verrà sostituita dalla respirazione embrionale (*taixi* 胎息), con cui il corpo si nutre semplicemente tramite osmosi con l'ambiente circostante. Superati i tre valichi della colonna vertebrale non si è più i primati che si era prima, ma esseri oramai superiori.

La terza fase è raffinamento del *qi* in *shen* (*lianqihuashen* 练气化神). La rivoluzione della Luna attorno alla Terra impiega circa ventiquattro ore, la rivoluzione della Terra attorno al Sole impiega circa trecentosessantacinque giorni, la rivoluzione del Sole attorno al buco nero Saggiarius A al centro della galassia impiega circa duecentocinquanta milioni di anni terrestri. Anche il corpo umano se sottoposto a ripetizione continua può integrarsi a cicli più vasti, ma ci sono dimensioni che risultano incomprensibili per la mente umana ordinaria. A quanto pare discutere delle fasi successive di perfezionamento spirituale con praticanti cui sessioni di meditazione non superano i sessanta minuti è triviale quanto spiegare argomenti universitari a un bambino dell'asilo. La terza fase rappresenta una



dimensione di esistenza che risulta divina dal punto di vista umano. È la piena dimensione del *wuwei* 无为 'agire senza intenzione' e si smette di percepire il passaggio del tempo. Il momento di transizione dalla seconda alla terza fase non è graduale come lo sviluppo precedente, ma è descritto come un'intensa sensazione energetica attraverso la colonna vertebrale, un fulmine a ciel sereno (*qingkong pili* 晴空霹雳), dopo di cui si è in grado di praticare la respirazione embrionale e si possiede la grande medicina. Il lavoro successivo è coltivazione e incremento del *qi* interno, pieno e fecondo. La dispersione di *qi* che precedentemente attanagliava il corpo mortale, non avviene più né per stimoli esterni né per pulsioni interne. Si procede in ritmi di circolazione interna basati sulla numerologia di tronchi celesti e rami terrestri, in serie di trentasei, centoquarantaquattro, duecentosedici, trecentosessanta ripetizioni, e ci si concentra sull'evoluzione del *dantian* centrale. Questa fase è spesso convenzionalmente definita barriera di un anno e denominata orbita macrocosmica (*dazhoutian* 大周天), ma per quanto si può dire che la grande medicina si espanda ovunque nel corpo, quest'ultima definizione è principalmente un parallelo esemplificativo collegato all'orbita microcosmica presente nella fase precedente.

L'ultimo passaggio è la trasformazione dello *shen* in vacuità (*xu* 虚), è ritorno al *dao* (*hedao* 合道), è la barriera dei nove anni, rifacendosi al tempo passato da Bodhidharma in meditazione. Sono necessari lunghi periodi di contemplazione interiore ma la strada verso l'immortalità è segnata. In questa fase è necessaria la presenza di un "compagno del *dao*" che si prenda cura del corpo del praticante nelle sessioni meditative. Le indicazioni in questa fase sono ben poche, in uno stato così avanzato si presuppone che il praticante sappia sentire e favorire gli ultimi passaggi precedenti alla trascendenza. La grande medicina, o l'embrione immortale, attraversano la gola e ascendono al *dantian* superiore, dove entrano in contatto con l'energia celeste (*tian* 天), fuoriescono il corpo e si connettono all'unitarietà della coscienza universale. A questo punto si è Buddha, si è Laozi, si è trascendenti. Si riporta un corpo di luce nel guscio corporale precedentemente abbandonato, e lo si mantiene in immobilità perfetta per raffinarlo. Si deve allora fuoriuscire dal corpo ogni sette giorni, la prima volta soltanto per un secondo, la seconda volta per un minuto, la terza volta per un'ora e così via. Si continua l'alternanza tra il mondo delle forme e l'immensità del *dao* finché il corpo fisico non è completamente pronto. Allora ci si può immergere nell'evanescenza infinita alla luce del giorno, oltre l'orizzonte dello spazio e del tempo.

I principi di alchimia interna presentati sono stati raccolti in un periodo di studio in cui le lezioni teoriche sono state alternate alla pratica del *qigong* mattutino, a sessioni di meditazione serale, e lavori nei campi. In occasione della luna piena successiva al solstizio d'estate (periodo lunisolare *xiazhi* 夏至) è stato praticato un digiuno di tre giorni. Durante la penultima sessione di meditazione serale il maestro Li ha effettuato un rituale volto a favorire il superamento dei tre baluardi energetici presenti nella colonna vertebrale.

## Conclusioni

La corrente del daoismo dedita alle arti dell'immortalità è denominata *neidan* o *jindan*. Nelle lingue occidentali è convenzionale la traduzione in "alchimia interna". La maggioranza delle fonti che abbiamo sull'uso della parole *neidan* risalgono alla dinastia Song, nonostante tante di queste derivassero presumibilmente dal periodo Tang. Il primo testo a usare la parole *neidan* (e *waidan*) di cui sia attestata l'autenticità è il voto religioso *nanyue si dachansi lishi yuanwen* 南嶽大禪師立誓原文, pronunciato nel 559 da Huisi, fondatore della scuola *Tiantai* del buddhismo Zhiyi. Le arti dell'immortalità tuttavia non emersero improvvisamente dalla vacuità indifferenziata del *dao*, ma sono il frutto di uno sviluppo in cui possiamo delineare tre fasi principali: una fase incipiente, con riferimenti antichi a idee che diverranno centrali nelle tradizioni successive; una prima forma di alchimia interna, corrispondente essenzialmente all'epoca Tang, quando le pratiche di meditazione e di longevità interagirono in combinazioni diverse con la speculazione cosmologica di epoca Han; lo stadio maturo e normalizzato, successivo all'epoca Tang, caratterizzato da testi canonizzati, linguaggio codificato, tecniche specifiche e tradizioni religiose.

Durante il periodo degli Stati Combattenti avvennero enormi cambiamenti sociali che portarono alla perdita di *status* di sciamani, sacerdoti, guerrieri e ufficiali di corte (*shi*). Molti di loro dovettero darsi all'insegnamento peripatetico per sopravvivere alle vicissitudini del tempo, sì che il loro sapere e le loro tecniche non fossero più loro prerogativa esclusiva ma anzi, dovettero divulgarle e diffonderle per sopravvivere. Questo contesto storico è alle origini delle linee di pensiero sulla coltivazione personale, e quindi anche della "liberalizzazione" del volo estatico e della trascendenza. Nei secoli successivi si sedimentò la comprensione del mondo basata sulla correlazione analogica (*ganying* 'risonanza'), si diffusero credenze su droghe e pozioni dell'immortalità e si svilupparono due visioni del corpo umano tra loro legate (almeno all'inizio), quella empirica della medicina cinese e quella teologica delle divinità interiori. Le diverse correnti daoiste si amalgamarono tra loro in forme diverse ma va reiterato che definire l'alchimia interna solo in base alla sua controparte esterna è semplicistico. L'alchimia interna è il risultato della commistione tra il paradigma cosmologico basato sulle speculazioni filosofiche della dinastia Han e i culti dell'immortalità e le pratiche di longevità precedenti. All'epoca delle

Sei Dinastie il nucleo fondamentale del pensiero *neidan* era consolidato. Nel tempo la meditazione contemplativa buddhista divenne prominente e così anche l'esegesi cosmologica dello *Yijing*, che portarono alla forma di *neidan* moderna.

La meditazione contemplativa e la ricerca della quiete mentale sono alla base di tutto il lavoro alchemico interiore. Si deve fermare l'inconscio e appropriarsi della sua forza distruttiva per trasformarla in forza costruttiva. Se non si è padroni della propria mente non si può lavorare sulle energie del corpo. Se si è padroni della propria mente, qualsiasi esercizio è utile alla via dell'immortalità. La prima mossa è la decisione conscia di dedicarsi assiduamente alla pratica di trasformazione e perfezionamento individuale, è questa l'importanza del cuore-mente (*xin*). Dopodiché serve quiete, tanta meditazione quotidiana, seduta, in silenzio. È interessante notare come la strada di evoluzione verso l'immortalità passa obbligatoriamente attraverso l'accettazione della morte e del fallimento. Ovvero solo raggiungendo il distacco mentale completo da qualsiasi traguardo il corpo potrà evolversi energeticamente. Il desiderio è controproducente. Il concetto fondamentale alla base delle scienze dell'immortalità è l'immersione dell'essere umano negli ordini universali spazio-temporali più sottili. La mente ordinaria non può comprenderli perché relegata alla dimensione terrena, ma c'è una mente originaria vuota che ha in sé la matrice del *dao*, a cui si può insegnare la struttura del mondo tramite gli schemi di simboli del Libro dei Mutamenti, la più grande approssimazione in immagini del ciclo del tempo. L'essere umano deve riprendere il controllo sul deragliament energetico prodotto dalla mente conscia, e reinserirsi nella natura. Ciò avviene secondo il modello filosofico basato sulla *coincidentia oppositorum* dello *yinyang* e delle Cinque Fasi, e sul modello fisiologico basato sulle tre componenti principali del corpo umano (*jing, qi, shen*) e sui centri di trasformazione interni (*dantian*). Allora si recitano scritture e incantesimi (*zhou*), si attuano restrizioni alimentari (*bigu*), si pratica il *qigong*. Ci si adatta al flusso di mutamento eterno per vivere bene e a lungo, e poi cercare di avvantaggiarsene fondendosi a esso, accedendo così alla trascendente onnipotenza. Così l'uomo nel mondo delle forme concrete si trova nel mezzo tra il Cielo e la Terra e rappresenta le forze primordiali di entrambe. Contemplando dentro sé stessi fino a prendere consapevolezza e sentire queste diverse componenti le si può scindere per coltivarne l'una o l'altra. Si può cioè divenire esseri completamente *yin* o spiriti trascendenti completamente *yang*.

Focalizzarsi sugli aspetti tecnici della trasformazione delle energie interne è accessorio. Un modello è sicuramente necessario, come la mappa di un territorio inesplorato, ma la mappa

non è il territorio. Il linguaggio ordinario può solo tentare di carpire in tramagli di metafore una preda sfuggibile e sconosciuta alla mente umana normale. Comprendere pienamente la visione del corpo e le fasi di trasformazione interna è opportuno, ma trascendere la dicotomia tra conscio e inconscio, o meglio tra mente scimmiesca e mente dell'elisir, è necessario.

Ho personalmente praticato la meditazione basata su consapevolezza e compassione per periodi prolungati e non sono mai riuscito a mantenere la mente vuota per più di qualche secondo. La mia pratica era quotidiana ma non superiore ai trenta minuti. Come dice il maestro Li, ciò va benissimo per coltivare la calma e la vita (*yangjing, yangsheng*), la trascendenza è altra cosa. Non è una leggenda arcana né occulta, è questione di pratica assidua. Bisogna lasciarsi il caos mondano alle spalle e essere pronti a meditare diverse ore al giorno, tutti i giorni, per anni.

## Appendice

### La pratica femminile

L'alchimia femminile (*nüdan*) si sviluppò nel *milieu* dell'alchimia interna, con il quale divide la terminologia tecnica e i procedimenti pratici. Comparata allo sviluppo storico del *neidan*, il *nüdan* è piuttosto recente, in quanto i primi testi specifici appaiono alla fine del periodo Ming e i primi manuali completi sono del diciottesimo secolo. *Neidan* e *nüdan* condividono linguaggio e contenuti e erano anche prodotti dalla stessa rete di autori e praticanti di epoca Qing. L'emersione delle pratiche *nüdan* è collegata strettamente agli sviluppi culturali e sociali coevi, specialmente per quanto riguarda il ruolo sociale delle donne. Stiamo parlando di una società interessata a ridurre i rischi di una società troppo frivola, e che quindi propone una pratica da condurre al sicuro a casa; questa pressione socio-culturale risulta chiara dalla quantità di ingiunzioni morali presente nei testi *nüdan*. Le donne praticavano il *dao* dell'alchimia interna sin dagli albori della pratica, anche se in numeri esigui, e le differenze psicologiche-fisiologiche tra accolti maschi e femmine erano state discusse sporadicamente a partire dalla dinastia Song. Già nel *Daozang* si trovano testi che citano pratiche specifiche per le donne, ma sono semplici accenni che non danno evidenza di tradizioni documentabili. Una delle opere più famose di Liu Yiming, lo *Xiuzhen Biannan* (Discussioni sulle difficoltà nella coltivazione alla perfezione, 1798) riporta una conversazione tra Liu e un discepolo che include cinque domande sull'alchimia femminile. La questione principale orbita attorno alla differenza tra il corpo maschile e femminile, su come questo influenza la pratica e il risultato finale. Liu Yiming evidenzia che nella prospettiva del *dao* maschi e femmine sono uguali. Uomini e donne sono diversi ma presto, durante la pratica i loro corpi diventano più simili e la meditazione ritorna unica. La prima raccolta che si possa considerare materiale *nüdan* a pieno titolo è il *nüjindan fayao* (Metodi essenziali per l'elisir dorato femminile, 1813) a opera del maestro daoista Fu Jinqian.

Se è vero che i testi *neidan* non facevano differenze sessuali in passato è anche vero che la maggior parte dei testi erano scritti da autori uomini per un pubblico di praticanti prevalentemente uomini. Dalla fine del diciottesimo secolo le donne avevano iniziato a essere menzionate ma soprattutto come “calderoni” delle pratiche maschili o come “colleghi” nella coltivazione duale. All'epoca i testi scritti erano disponibili in gran numero tra le classi agiate e tra le donne si diffondeva l'alfabetismo e l'impegno religioso.

La novella tradizione di immortalità femminile si basa su quindi sia sulla morale reazionaria di epoca Qing, sia su un terreno sociale coevo fertile alla creazione e alla diffusione della letteratura religiosa per le donne. Il pubblico di questa letteratura era chiaramente elitario, donne con capacità letterarie, tempo libero e spazio per praticare in maniera moralmente accettabile e sicura. Era una letteratura indubbiamente paternalistica e patriarcale ma almeno permise alle donne l'opportunità di praticare al di fuori delle critiche.

Le pratiche *nüdan* seguono un processo in tre fasi simile al *neidan* maschile, che però differisce nei primi due stadi. Mentre l'energia maschile risiede nel *dantian* inferiore, le fonti affermano che l'energia femminile risiede in un punto nel petto chiamato *qixue*. 'cavità del *qi*'. Questa energia secerne fluidi che diventano mestruazioni. Nel prima fase l'uomo inverte la dispersione discendente dell'essenza facendola circolare nell'orbita microcosmica, nel *nüdan* questo è ottenuto massaggiando i seni in cerchi così che le secrezioni arricchiscano la fonte di energia interna della donna piuttosto che aumentare la dispersione di sangue. In questo modo le mestruazioni lentamente diminuiscono e poi scompaiono, processo chiamato 'decapitare il drago rosso' *zhanchilong*. Il secondo stadio sembra essere più semplice per le donne che per gli uomini, infatti la "perla" che gli uomini devono generare nel *dantian* inferiore esiste già nelle donne, che devono soltanto custodirne le proprietà e non farla degradare. Nei testi medici di epoca Qing il corpo femminile è descritto fatto di sangue e quindi più torbido, più debole, più umido e più difficile da curare. Questo si contrappone alla concezione cinese che le donne siano più propense alla longevità. Le fonti *nüdan* affermano che le donne hanno maggiore difficoltà a completare il primo passo della pratica, la loro attenzione deve essere concentrata sul prosciugamento delle strutture dei liquidi in eccesso e dell'umidità. Una donna deve basarsi per prima cosa sulla forma esterna, mentre gli uomini possono dirigersi immediatamente al nucleo della loro essenza, il *benyuan*, l'origine dei loro corpi. Il sangue è chiaramente l'elemento chiave con cui avere a che fare nel processo di raffinamento femminile. È prodotto dal *xin* 'cuore-mente' e si concentra nella "cavità del *qi*" nel petto. Fluisce naturalmente giù nel "mare del sangue", ma attraverso la pratica può ritornare nuovamente alla "cavità del *qi*". Il sangue deve cambiare forma e grado di purezza, le mestruazioni si devono eliminare tramite la graduale trasformazione e raffinazione. Raggiunta la seconda fase della pratica le differenze tra i sessi sono minime e le donne possono continuare in modo simile agli uomini. La descrizione delle differenze per le

donne nella prima fase non imposta lo stadio per una pratica completamente femminile alternativa al *neidan* normale, piuttosto durante la seconda fase avviene una trasformazione androgina del praticante che reca la scomparsa delle differenze tecniche.



## Glossario di parole e espressioni cinesi

*Nota linguistica-* La scrittura cinese nei suoi primi stadi evolutivi attraversò una fase di estensione semantica dei pittogrammi. Caratteri già precedentemente diffusi acquisirono significati diversi, altrimenti non rappresentabili. Parole dal significato astratto, difficili da condividere tramite segni prettamente grafici, sfruttarono omofoni che possedevano un proprio simbolo: *yun* 云 ‘nuvola’ → *yun* 云 ‘dire’; *xiang* 象 ‘elefante’ → *xiang* 象 ‘immagine’. Altre parole si basarono su un collegamento semantico per trovare un supporto grafico: *mu* 目 ‘occhio’ → *jian* 目 ‘vedere’; *he* 禾 ‘cereale, crescere cereali’ → *nian* 禾 ‘raccolto, annata, anno’; *bi* 自 ‘naso’ → *zi* 自 ‘se stesso’. Il ricorso al prestito fonetico e all’estensione semantica si fece sempre più diffuso, le unità grafiche assunsero usi polivalenti e nella scrittura cinese l’ambiguità dei pittogrammi si accentuò.<sup>367</sup> Nuove particelle ausiliari furono allora introdotte ma i logogrammi cinesi sono rimasti visualmente più ricchi di associazioni rispetto alle parole meramente fonoforiche degli alfabeti occidentali. Questo rende più semplice accettare la coesistenza di significati molteplici, soprattutto quando si parla in termini esoterici come quelli daoisti. Quando i logogrammi fungono da intermediari (basandosi sui principi di *ganying* e dello *Yijing*), le funzioni visuali possono essere collegate alle pratiche spirituali e accedere ai paradigmi della mente profonda. Ciò non significa che parlare o leggere la lingua cinese porti automaticamente alla coscienza di astrusi modelli energetici, altrimenti chiunque in Cina sarebbe illuminato, cosa poco probabile. La traduzione in una lingua alfabetica europea contemporanea tuttavia pone dinanzi a una gamma di possibilità differenti. Nel seguente elenco uno stesso carattere potrebbe quindi assumere traduzioni diverse.

*bagua* 八卦, otto trigrammi: Qian 乾 ☰、Kun 坤 ☷、Zhen 震 ☳、Xun 巽 ☴、Kan 坎 ☵、Li 离 ☲、Gen 艮 ☶、Dui 兑 ☱

*bajing* 八景, otto fluorescenze

*baxian* 八仙, otto immortali

*bao yuan shou yi* 抱原守一, Proteggere l’origine e mantenere l’unità

*beizong* 北宗, tradizione settentrionale, ovvero Quanzhen 全真, Perfezione completa

*benxin* 本心, mente originale

*bigu* 辟谷, astensione dai cereali

367 Cfr. Abbiati Magda (2013), “Lingua e scrittura”, in Lippiello T. e Scarpari M. (a cura di), *La Cina. Dall’età del Bronzo all’impero Han*, Einaudi, Torino, p.838.

*biguan* 闭关, confinamento  
*biianhua* 变化, trasformazioni  
*bu* 部, dipartimenti  
*busi* 不死 (*wusi* 无死), senza morte  
*cai* 才, capacità, ma anche 财 fondi economici  
*chao shan bai yue* 朝山拜月, Prostrarsi alla Luna in direzione della montagna.  
*chan* 禅, zen  
*chanshui* 蝉蜕, mutare l'esuvia  
*changsheng* 长生, longevità, lunga vita  
*chengbang* 成膀, sviluppare le ali  
*chengxian* 成仙 diventare trascendente  
*Chongxuan* 重玄, mistero duplice  
*chutai* 出胎, far uscire l'embrione  
*chun yang* 纯阳, yang puro  
*cun* 存, far esistere  
*dayao* 大药, grande medicina  
*dazhoutian* 大周天, orbita macrocosmica  
*daigu* 代谷, sostituire i cereali  
*dan feng chao yang* 丹凤朝阳, La fenice dell'elisir si rivolge al Sole.  
*danlu* 丹炉, capanna alchemica (omofono 丹炉, fornace alchemica)  
*danmu* 丹母, madre dell'elisir  
*dantian* 丹田, campo dell'elisir, campo del cinabro  
*dao* 道, via, metodo  
*daojun* 道君 Signore del Dao  
*daoren* 道人 persone del dao  
*daotai* 道胎, embrione del Dao  
*daoyin* 导引, conduzione e induzione (del *qi*)  
*de* 得, forza interiore  
*di* 地, Terra, ma anche uno degli otto requisiti della pratica: un luogo appropriato.  
*Diyi zunjun* 帝一尊君, Venerabile signore imperatore uno.  
*diandao* 颠倒, invertire  
*ding* 定, meditazione assorta, anche *dading* 大定, grande stabilità, grande concentrazione  
*dong* 洞, caverna, metafora per l'essenza vuota della natura umana  
*dunfa* 顿法, metodo immediato

*fa* 法, metodo  
*fanfu ertian* 反复二田, tornare indietro e avanti tra i due *dantian*  
*fangshi* 方士, esperti di ricette mediche  
*fangshu* 房术, arti della camera da letto  
 Fo 佛, Buddha  
*ganying* 感应, risonanza, correlazione analogica  
*gengshen* 庚申, cinquantesimo giorno del ciclo sessagesimale  
*gong* 宫, palazzo  
*gushen* 谷神, spirito della valle  
*guan* 观, pratica meditativa di osservazione, *dhyana*, anche *guanxin* 观心  
*guanxiang* 观象, visualizzazioni  
*hedao* 合道, ritorno al Dao  
*houtian* 后天, cielo posteriore  
*houxin* 猴心, mente scimmiesca  
*huaqu* 化去, passaggio di stato in un'altra entità  
*huandan* 还丹, elisir ciclico  
*huanjing bunao* 还精补脑, far circolare l'essenza seminale per ristorare la mente  
*huangting* 黄庭, corte gialla  
*huanyuan* 还原, ritorno alle origini  
*hui* 慧, saggezza  
*huohou* 火候, fase del fuoco  
*hun* 魂 *po* 魄, anime  
*jiaji* 夹脊, area tra le scapole  
*jianfa* 渐法, metodo graduale  
*jianfasancheng* 渐法三乘, tre veicoli di metodi graduali  
*jianwang* 兼忘, doppio oblio  
*jiexinyishen* 解心释神, svincolare la mente e rilasciare lo spirito  
*jindan* 金丹, cinabro dorato, elisir dorato  
*jindan zai zixing* 金丹在自形, l'elisir dorato si trova all'interno del corpo  
*jinye* 津液, fluidi corporei  
*jing* 精, essenza  
*jing* 静, quiete  
*jinggua* 经卦, trigrammi  
*jingmai* 经脉, meridiani principali

*jingshi* 静室, camera della quiete  
*jingyanggong* 静养功, coltivazione della calma  
*jingzuo* 静坐, meditazione assorta  
*jiunianguan* 九年关, barriera dei nove anni  
*jiupin* 九品, nove elementi, categorizzazione dell'alchimia interna di Li Daochun  
*jue* 诀, formule  
*kaitian* 开天, apertura del cielo  
*kong* 空, vacuità  
*kongxin* 空心, anche *jiaxin* 佳心, svuotamento della mente  
*kuhai* 苦海, mare di sofferenza  
*kushu* 枯树, albero appassito  
*kungong* 坤宫, palazzo del trigramma ricettivo  
 Kunlun 昆仑  
*Laojun* 老君, Signore Lao  
*leifa* 雷法, riti del tuono  
*li* 理, principi  
*lian* 炼, raffinare  
*liandan* 炼丹, raffinazione dell'elisir  
*lianjing huaqi* 炼精化气, raffinare il *jing* in *qi*  
*lianqi* 炼气, raffinazione del *qi*  
*lianqi huashen* 炼气化神, raffinare il *qi* e trasformarlo in spirito  
*lianshen hedao* 炼神合道, raffinare lo spirito e unirsi al Dao  
*lianshen huaxu* 炼神化虚, raffinare lo spirito e ritornare alla vacuità  
*liangneng* 良能, abilità intuitiva  
*liangzhi* 良知, conoscenza intuitiva  
 Lingbao 灵宝  
*lingyao* 灵药, medicina numinosa  
*liuzijue* 六字诀, sei respiri o suoni terapeutici  
 Longmen 龙门, ramo del daoismo fondato da Qiu chuji  
*luomai* 络脉 meridiani  
*mai* 脉 meridiani  
*man* 满, pieno  
*mao* 卯, ramo  
*ming* 命, destino, ordine, vita condizionata

*mingmen* 命门, porta del destino  
*mujibaodan* 母鸡保蛋, gallina che cova le uova, metafora della seduta meditativa  
*nanzong* 南宗 tradizione meridionale  
*neidan* 内丹, elisir interno, cinabro interno, alchimia interna  
*neidandao* 内丹道, la via dell'alchimia interna  
*neigong* 内功, pratica interna  
*neiguan* 内观, contemplazione interiore  
*neiyao* 内药, medicina interna  
*ni* 逆, inversione  
*niwan* 泥丸, pillola di fango  
*nixing* 逆行, pratica dell'inversione  
*pangmen* 旁门, scuole laterali  
*pangmenxiaofa* 旁门小法, metodi minori delle scuole laterali  
*qi* 气, forza psicofisica, respiro, 炁 per indicare la forma raffinata.  
*qigong* 气功, esercizi per il *qi*  
*qihai* 气海, oceano di *qi*  
*qijing bamai* 奇经八脉, otto meridiani principali straordinari: 督 Du、任 Ren、冲 Chong、带 Dai、阴跷 Yinqiao、阳跷 Yangqiao、阴维 Yinwei、阳维 Yangwei  
*qizhen* 七真, sette perfetti  
*qiangong* 乾宫, palazzo del trigramma creativo  
*qing* 情, sentimenti  
*qingke* 顷刻, istante di realizzazione,  
*qingkong pili* 晴空霹雳, un fulmine a ciel sereno  
*qingli daolu* 清理道路, praticare la pulizia del passaggio (alchemico)  
*Quanzhen* 全真, perfezione completa  
*rubu* 乳哺, nutrimento per l'embrione (immortale)  
*sanbao* 三宝, tre tesori  
*sancheng* 三乘, tre veicoli  
*sanguan* 三关, tre barriere  
*sanhe* 三和, triplice armonia  
*sanjiao*, 三焦 triplice riscaldatore  
*Sanlun*, 三论, tradizione buddista  
*sanshi* 三尸, tre cadaveri  
*sanyi* 三一, tre uno: il mascolino (*xiongyi* 雄一), il femminile (*ciyi* 雌一) e il supremo uno

(*shangyi* 上一).*sanyuan* 三元, anche *sanquan* 三全, tre forze originali o complete  
*shangde* 上德, virtù superiore  
*shangguan* 上关, barriera superiore  
 Shangqing 上清, Purezza suprema  
*Shangshang taiyi* 上上太一 , Grande unità suprema  
*shen* 神, spirito, divinità, coscienza  
*shending* 身鼎, forno fisico  
*shenren* 神人, umani numinosi  
*shentai* 神胎, embrione divino  
*shenxian* 神仙, trascendenti numinosi  
*shengren* 圣人, savi  
*shengtai* 圣胎, embrione sacro  
*shijie* 尸解, liberazione delle spoglie mortali  
*shou gong* 收功, esercizio di raccolta  
*shouyi* 守一, mantenere la concentrazione sull'unità  
*shouzhenyi* 守真一, custodire l'unità autentica  
*shuangguan* 双关, doppio valico  
*shuangxiu* 双修, coltivazione duale  
*shun* 顺, seguire, sequenza  
*Taihe* 太和, Grande Armonia  
*taiji* 太极, estremo ultimo  
 Taiqing 太清, Grande purezza  
*taixi* 胎息, respirazione embrionale  
*taiding* 太定, concentrazione intensa  
*tai ji yin yang chen fu zhuang* 太极阴阳沉浮桩, Palo del Taiji che galleggia e affonda secondo i principi dello *yinyang*  
*Taiyi* 太一, Uno supremo  
*tian* 天, Cielo  
*tianguan* 天关, valico celeste  
*tianmen* 天门, porta del cielo  
*tianpeng* 天蓬, divinità marziali  
 Tianshi 天师 , maestri celesti  
 Tiantai 天台, tradizione buddista  
*tianzun* 天尊, dieci dignitari celesti

*tongyudatong* 同于大通, immedesimarsi con la grande comprensione  
*tugu naxin* 吐古拿新, esalare il vecchio e prendere il nuovo  
*tugu xixin* 吐古吸新, esalare il vecchio e inalare il nuovo  
*tuzheng xi waixie* 吐正吸外邪, esalare il giusto e inalare il male esterno  
*tuoyifu* 脱衣服, togliersi i vestiti, emanciparsi da sé  
*waidan* 外丹, alchimia esterna  
*waiyao* 外药 medicina esterna  
*Wangji* 忘己, oblio del sé  
*wangjizhiren, shizhiweiruyutian* 忘己之人, 是之谓入于天, la persona che abbia obliato sé stesso è colui che si dice sia asceso al cielo  
*weilü* 尾闾, coccige  
*weiqi* 卫气, *qi* protettivo  
*weishu* 伪书/纬书, testi apocrifi  
*woxiangong* 卧仙功, esercizi da immortale addormentato  
*wu* 无, non essere, assoluto  
*wu* 午, settimo ramo terrestre  
*wu* 悟, comprensione  
*wu qi gui yuan* 五气归元, Cinque *qi* ritornano all'origine  
*wuwei* 无为, attività spontanea non conscia  
*wuxing* 五行, cinque fasi  
*xiade* 下得, virtù inferiore  
*xiaozhoutian* 小周天, circolo energetico interno  
*xian* 仙, trascendenti, immortali  
*xianqu* 仙去, dipartita dell'immortale  
*xianren* 仙人, esseri umani trascendenti  
*xianren* 贤人, persone virtuose  
*xianshu* 仙术, arti della trascendenza, arti dell'immortalità  
*xiantian* 先天, cielo anteriore  
*xianyao* 仙药, droghe dell'immortalità  
*xiang* 象, immagini  
*xieqi* 邪气, *qi* maligno  
*xin* 心, cuore-mente  
*xing* 性, natura originaria  
*xing* 行, pratica

*xiulian* 修炼, coltivazione e raffinazione  
*xu* 虚, purezza vacua e senza forma  
*xuwu* 虚无, vacuità e non-essere  
*xuanguan* 玄关, valico misterioso  
*xuanmiaoji* 玄妙机, meccanismo misterioso e meraviglioso  
*xue* 血, sangue  
*yangsheng* 养生, coltivare il principio vitale  
*yi* 意, l'intenzione  
*yiding* 移鼎, spostamento del tripode  
*yishen* 一神, unità dello *shen*  
*yitai* 移胎, spostare l'embrione  
*yintang* 印堂, punto tra le sopracciglia, anche punto di agopuntura extra  
*yinyang* 阴阳  
*ying'er* 婴儿, fanciullo  
*yingqi* 营气, *qi* nutritivo  
*yingzhiyiziran* 应之以自然  
*yongquan* 涌泉, primo punto del meridiano del rene, si trova sulla pianta dei piedi  
*you* 有, essere, relativo  
*you* 酉, decimo ramo terrestre  
*youwei* 有为, attività conscia  
*yuzhen* 玉枕, cuscino di giada, prima vertebra  
*yuan* 缘, destino  
*yuanqi* 元气, *qi* prenatale, anche detto *yuanqi* 原气, *zhenqi* 真气  
*yuanjing* 元精, anche detto *xiantian jing* 先天精, *zhenjing* 真精 炁  
*zang* 脏, *fu* 腑, organi interni  
*zhanzhuang* 站桩, stare in piedi come un palo  
*zhaojiang* 昭将, evocare i generali  
*Zhenjun* 真君, signori perfetti, titolo Quanzhen  
*zhenren* 真人 umani perfetti  
*zhenwu* 真吾, vero io  
*zhenwu zhi shi* 真吾之师, maestro del proprio sé autentico  
*zhengqi* 正气, *qi* benigno  
*zhiren* 至人, umani giunti a perfezione  
*zhiyao* 至药, medicina ultima



Zhiyi 智顓, tradizione buddhista  
 Zhonglü 钟吕, tradizione del daoismo  
 zhongmiao zhi men 众妙之门, porta di tutte le meraviglie  
 zhongpai 中派, ramo centrale dell'alchimia interna  
 zhongtian huaitai 中田怀胎, gravidanza nel mezzo del campo cinabro  
 zhou 咒, incantesimi, preghiere  
 zhuji 筑基, costruire le fondamenta  
 zi 子, ramo  
 zidan 子丹, fanciullo vermiglio  
 zigong 紫宫, palazzo vermiglio (detto anche *jianggong* 绛宫 'palazzo cremisi')  
 zongqi 宗气, *qi* ancestrale  
 zuxiao 祖窍, cavità ancestrale  
 zuishangyicheng 最上一乘, veicolo superiore  
 zuodan 做丹, fare l'elisir  
 zuoguan 坐关, barriera del rimanere seduti  
 zuowang 坐忘, rimanere seduti in oblio della mente

### *Indice dei testi cinesi premoderni*

*Bamai jing* 八脉经 (Classico degli otto meridiani)  
*Baopuzi* 抱朴子 (Il maestro che accoglie la sua natura, DZ1185, DZ1187)  
*Bichuan Zhengyang zhenren lingbao bifa* 秘傳正陽真人靈寶畢法 (Trasmissione segreta del metodo completo del perfetto Zhengyang sul tesoro numinso, DZ1191)  
*Chen xiansheng neidan jue* 陈先生内丹诀 (La formula del maestro Chen per l'elisir interno, DZ1096)  
*Chongyang jiaohua ji* 重阳教话记 (Resoconto degli insegnamenti e dialoghi di Chongyang, DZ1154)  
*Chongyang quanzhen ji* 重阳全真记 (Resoconto della perfezione completa di Chongyang, DZ1153)  
*Chongyang zhenren shou danyang ershisi jue* 重阳真人授丹阳二十四诀 (Ventiquattro istruzioni a Danyang del perfetto Chongyang, DZ1158)  
*Chuandao ji* 傳道集 (Raccolta sulla trasmissione del Dao, DZ263.14, parte del *Xiuzhen shishu*). *Cuigong ruyao jing* 崔公入药镜注解 (Commentario allo specchio del maestro Cui sulla miscela di ingredienti, incluso in DZ900)

*Cuixu pian* 翠虚篇(Capitoli del maestro della vacuità verde, DZ1090).

*Dachengjiyao* 大成捷要 (Rapidi precetti per il grande successo), testo anonimo risalente al diciannovesimo secolo

*Dadan zhizhi* 大丹直指 (Indicazioni dirette sul grande elisir, DZ244)

*Da huandan jinhu bolong tun* 大还丹金虎白龙论 (Sulla tigre dorata e il drago bianco del grande elisir trasformato ciclicamente, DZ937)

*Da huandan zhaojian* 大还丹照鉴 (Specchio che riflette l'elisir superiore trasformato ciclicamente, DZ926)

*Dahuan xinjian* 大还心鉴 (Specchio mentale della trasformazione ciclica, DZ936)

*Danlun juezhi xinjian* 丹论决旨心鉴 (Specchio del cuore-mente e indicazioni di discussioni e spiegazioni sull'elisir, DZ935, YJQQ66)

*Daodejing* 道德经, Canone della via e della virtù

*Daode zhenjing sanjie* 道德真经三解 (Tre spiegazioni al Daodejing, DZ687)

*Daofahuiyuan* 道法会元(Corpus di rituali daoisti, DZ1220)

*Daoshu* 道枢 (Punti centrali del Dao, DZ1107)

*Daoyintu* (Illustrazioni di Daoyin)

*Daozang* 道藏 Canone daoista

*Dongshen* 洞神, parte del canone daoista di epoca Ming

*Duren shangpin miaojingzhu* 度人上品妙经注 (Commentario al canone fantastico sugli elementi superiori della salvezza, DZ91)

*Fangfa* 方法, sezione del *Dongshen* 洞神

*Fenzhang zhu* 周易参同契分章注 (Commentario allo Zhouyi cantongqi diviso in sezioni)

*Guoyu* Discorsi degli stati

*Guwenlonghu jing* 古文龍虎经 (Canone del testo antico del drago e della tigre, DZ 996)

*Guanzi*, 管子, Maestro Guan

*Haiqiong bai zhenren yulu* 海琼白真人语录 (Aforismi del perfetto Bai haiqiong, DZ1307)

*Haiqiong wendao ji* 海琼问道集 (Quesiti sul Dao di Haiqiong, DZ1308)

*Huandan fuming pian* 还丹符命篇 (Capitoli su ritorno all'elisir e ripristinare la vita, DZ1088)

*Huandanjinnyige zhu* 还丹金液歌注 (Commentario al canto del liquido dorato del ciclo dell'elisir, DZ239)

*Huanjinpian* 还金篇 , Capitoli sull'elisir ciclico, opera di Liu Haichan andata perduta

*Huangdi neijing* 皇帝内经, Classico interno dell'imperatore giallo

*Huangdi Yinfu jing* 黄帝阴符经(Canone dell'imperatore giallo sull'allineamento celato,

DZ31)

*Huanjin shu* 还金述 (Spiegazione sull'oro trasformato ciclicamente, DZ922, YJQQ70)

*Huangtingjing* 黄庭经 (Canone della corte gialla, DZ332); *Taishang huangting waijing yujing* 太上黄庭外景玉经 (Canone prezioso delle rappresentazioni esterne della corte gialla, DZ332); *Taishang huangting neijing yujing* 太上黄庭内景玉经 (Canone prezioso delle rappresentazioni interne della corte gialla, DZ331)

*Huanyuan pian* 还源篇 (Capitoli sul ritornare all'origine, DZ1097, DZ1091)

*Huainanzi* 淮南子

*Jinbao neilian danjue* 金宝内链丹诀 (Formula alchemica per il raffinamento interiore del tesoro d'oro, DZ240)

*Jindan dayao* 金丹大要 (Grandi necessità dell'elisir dorato, DZ1067)

*Jindan sibai zi* 金丹四百字 (Quattrocento parole sull'elisir dorato, DZ1081)

*Jinxian zheng lun* 金仙证论 (Sulla verifica degli immortali dorati)

*Jinyi huandan baiwen jue* 金液还丹百问决 (Spiegazione di cento quesiti sull'elisir ciclico del fluido dorato, DZ266)

*Jinguan yusuo jue* 金关玉锁诀 (Istruzioni sulla catena di giada e il valico dorato, DZ1156)

*Jushengge* 巨胜歌 (Canto del sesamo, DZ931)

*Laojun wai riyong miaojing* 老君外日用妙经 (Magnifico canone della pratica quotidiana esterna del Signore Lao, DZ646)

*Laozi bianhua jing* 老子变化经 (Canone delle trasformazioni di Laozi, S.2295)

*Laozi Xiang'er zhu* 老子想尔注 (Commentario Xiang'er al Laozi, S.6825)

*Laoziming* 老子铭 Iscrizione per Laozi

*Laozi zhongjing* 老子中经 (Canone centrale di Laozi, DZ 1168)

*Lingbaojinglonghuge* 龙虎歌 (Canto della tigre e del drago, parte dello *Zi yuanjun shoudao chuanxin fa* 紫元君授道传心法)

*Longhu yuanzhi* 龙虎元旨 (Direzioni segrete di drago e tigre, DZ1083)

*Longmenxinfa* 龙门心法 (insegnamenti centrali Longmen), incluso nel *Zangwai daoshu* 藏外道书 (Libri daoisti esterni al canone)

*Nanyue si dachansi lishi yuanwen* 南嶽大禅师立誓原文, (voto religioso di Huisi, primo testo a usare le parole *neidan* e *waidan*)

*Neiguanjing* 内观经 (Canone dell'osservazione interiore, DZ641)

*Neijingtu* 内经图, Illustrazione del paesaggio interiore

*Neiye* 内业, Pratica interna, parte del *Guanzi*

*Qinghua biwen* 青华秘文 (Testo segreto del fiore verde, DZ240)

*Qingjingjing* 清靜經 (Classico della pace e della chiarezza, DZ620)

*Sandong* 三洞 , Tre caverne, divisione del Canone daoista

*Shangqing dadong zhenjing* 上清大洞真經 (Canone autentico della grande grotta della suprema purezza, DZ6)

*Shangshu* 尚書, Libro dei documenti, Classico dei documenti

*Shennong bencaojing* 神農本草經(Materia medica di Shennong)

*Shenxianzhuan* 神仙傳(Biografie di immortali numinosi)

*Shierbu* 十二部 , Dodici sezioni, categoria del Canone daoista

*Shiji* 史記 , (Resoconti storici)

*Shiwen* 十問 (Dieci quesiti)

*Shuogua zhuan* 說卦傳, Commentario di spiegazione dei trigrammi, commentario dello *Yijing*

*Sifu* 四輔 (quattro sussidiari, parte del canone daoista)

*Sishier zhangjing* 四十二張經(Sutra in quarantadue articoli)

*Suwen* 素問, Domande semplici, parte dello *Huangdi neijing*

*Taipingjing* 太平經 (Canone della somma pace, DZ 1101)

*Taishang laojun neidan jing* 太上老君內丹經 (Canone di alchimia interna del sommo Laojun, DZ643)

*Taixi jingzhu* 胎息經注 (Commentario al classico sulla respirazione embrionale, DZ 130)

*Tao zhenren neidan fu* 陶真人內丹賦 (Ode all'elisir interiore del perfetto Tao, DZ259)

*Tianxian zhengli* 天仙正理直論增注 (Sui principi corretti dell'immortalità celeste)

*Tong guan wen* 通關文 (Su come superare le barriere)

*Wang ziqiao bei* 王子喬碑(Stele di Wang Ziqiao)

*Wei Boyang qifan dansha jue* 魏伯陽七返丹砂訣 (Argomentazioni di Wei Boyang sull'elisir in sette cicli, DZ888)

*Wushier bingfang* 五十二病法(Cinquantadue Ricette Mediche)

*Wuzhenpian* 悟真篇 (Capitoli sul risvegliarsi alla perfezione, DZ263.14)

*Wuzhenpian sanzhu* 悟真篇三注 (Tre commentari al wuzhenpian, DZ142)

*Wuzhenpian zhushi* 悟真篇注釋(Commentario sul risveglio alla perfezione, DZ145)

*Wuzhenpian zhushu* 悟真篇注疏, (Commentario sul risveglio alla perfezione, DZ141)

*Xici* 習辭, commentario allo *Yijing*

*Xishan qunxianhui zhenji* 西山群仙會真記 ( Memorie degli immortali nel Huizhen a Xishan, DZ246)

*Xian Fo hezong yulu* 仙佛合宗語錄 (Detti registrati dei lignaggi comuni di Buddha e

immortali)

*Xingmingfajuemingzhi* 性命法诀明指 (Chiare indicazioni sui metodi di natura originaria e destino)

*Xiuzhen liyan chaotu* 修真历验钞图 (Copia delle illustrazioni dei metodi attestati per la coltivazione della perfezione, DZ152, YJQQ 72)

*Xiuzhen shishu* 修真十书 (Dieci libri sul coltivare la perfezione, DZ263)

*Yijing* 易经 Canone dei mutamenti, *Yizhuan* 易传 o *Shiyi* 十翼 (Dieci ali) sono detti i commentari.

*Yinshu* 阴书 Libro dello stretching

*Yulong ji* 玉隆集 (Antologia sull'abbondanza della giada), parte del *Xiuzhen shishu* 修真十书

*Yuanyang zi jinyi ji* 元阳子金液集 (raccolta del maestro Yuanyang sul fluido dorato, DZ238)

*Yunji qiqian* 云笈七签 (DZ1032)

*Zaiyi mengshi jing fang* (Calamità e anomalie secondo il maestro Meng e Jing Fang)

*Zhen longhu jiuxian jing* 真龙虎九仙经 (Canone dei nove immortali e della tigre e del drago perfetti, DZ227)

*Zhenyuan* 真源, gruppo di nove testi eterogenei presenti nel Daozang

*Zhenyuan miaodao yaolue* 真元妙道要略 (Sinossi degli elementi essenziali del Dao misterioso dell'origine autentica, DZ924)

*Zhongheji* 中和集 (Antologia dell'armonia centrale, DZ249)

*Zhouyi Cantongqi* 周易参同契 (DZ999)

*Zhuangzi* 庄子

*Zi yuanjun shoudao chuanxin fa* 紫元君授道传心法 (Il metodo Ziyuanjun per la trasmissione del Dao attraverso il cuore-mente, DZ226)

*Zuowanglun* 坐忘论 (Trattato sul rimanere seduti in oblio della mente)

*Zuozhuan* 左传, Commentario di Zuo

### *Indice dei nomi cinesi*

Liu An 劉安 (ca.179-122 a.e.v.)

An Shigao 安世高 (fl. 148-170)

Bai Yuchan 白玉蟾 (1194-1229), altri nomi Haiqiongzi 海琼子, Wuyi sanren 武夷散人, Qionshan daoren 琼山道人

Cao Heng 曹珩 (fl. 1634)

Chenpu 陈朴 (fl. 1078)  
Chen Nan 陈楠 (fl.1213)  
Chen Zhixu 陈致虚 (1289-1335)  
Chen Zhuan 陳搏 (ca. 920–89)  
Cui Xifan 崔希范 (ca. 880-940)  
Ge Chaofu 葛巢甫, nipote di Ge hong  
Ge Hong 葛洪 (283-343)  
Han Zhongli 汉钟离 altro nome di Zhong Liquan  
He Datong 邵大通 (Taigu 太古 1140-1212)  
Huisi 慧思 (515-577)  
Huizong 徽宗 (1100-1125)  
Jing Fang (78-37 a.e.v.)  
Laozi 老子  
Li Daochun 李道纯 (fl. 1288-90)  
Li Shaojun 李少君  
Li Song 李竦 (decimo secolo)  
Liu Chuxuan 刘处玄 (Changsheng 长生 1147-1203)  
Liu Haichan 刘海蟾(fl. 1031)  
Liu Huayang fl. 1799  
Liu Xiujing 陸修靜 (quinto secolo)  
Liu Yiming 刘一明(1734–1821)  
Lü Dongbin 吕洞宾  
Ma Yu 马钰 (Danyang 丹阳 1123-1183)  
Miao Shanshi 苗善時 (fl. 1288-1324)  
Qinshi Huangdi 秦始皇帝 (260-210 a.e.v.)  
Qiu Chuji 丘处机 (Changchun 长春 1148-1227)  
Shen Defu 沈德符(1578-1642)  
Shi Jianwu 施肩吾(fl. 820-835)  
Shi Tai 石泰(1022-1158)  
Sima Chengzhen 司馬承禎 (647-735)  
Sun Bu'er 孙不二 (Qingjing Sanren 清静散人 119-1182)  
Tan Chuduan 谭处端(Changzhen 长真 1123-1185)  
Tao Hongjing 陶弘景 (456-536)  
Taozhi 陶埴(d.825)

Wang Changyue 王常月(fl. 1663)  
Wang Chuyi 王处一 (Yuyang 玉阳 1142-1217)  
Wang Jinchan 王金蟾, (tredicesimo secolo)  
Wang Xizi 王羲之 (303-379)  
Wang Zhe 王喆(Wang Chongyang 王重阳 1113-1170)  
Wei Boyang 魏伯阳 (fl. secondo secolo)  
Weng Baoguan 翁葆光 (fl. 1173)  
Wudi 武帝  
Wu Shouyang 伍守陽 (1574-1644)  
Wu Shouxu 伍守虛 (fl. 1630-40)  
Xiao Tingzhi 萧庭芝(fl. 1260)  
Xue Zixian 薛紫贤 (1078?-1191)  
Yangxi 楊羲 (330-386?)  
Ye Fashan 葉法善 (616-720)  
Yuanyangzi 元阳子 (dinastia Tang)  
Zeng Zao 曾慥 (1091-1155)  
Zhao Bichen 趙避塵(1860-1933)  
Zhao Youqin 趙友欽 fl. 1329  
Zhang Boduan 张伯端(Pingshu 平叔, Ziyang 紫阳 987-1082)  
Zhang Junfang 張君房 (fl. 1008-1029)  
Zhang Xuande 张玄德 (decimo secolo)  
  
Zhenzong 真宗 (997-1022)  
Zhongli Quan 钟离权  
Zhou Dunyi 周敦頤(1017-73)  
Zhou Zhixiang 周智鄉 (sesto secolo)  
Zhuang Zhou 庄周  
Zou Yan 鄒衍 (ca. 305-240 a.C.)  
Zuoci 左慈 (169-280)

## Bibliografia

- Andreini Attilio (2011), “Categorie dello spirito nella Cina pre-buddhista”, in M. Pagano, *Lo Spirito. Percorsi nella filosofia e nelle culture*. Mimesis, Milano, Udine, pp.71-107.
- Baldrian Hussein Farzeen (1989), “Inner Alchemy: Notes on the Origin and Use of the Term *Neidan*”, in *Cahiers d'Extrême-Asie, vol.5, Numéro spécial Etudes taoïstes II en l'honneur de Maxime Kaltenmark*, pp. 163-190.
- Baldrian Hussein Farzeen (2005), “Inner Alchemy”, in Schipper K., Verellen F.(a cura di), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago, London. pp.401-413.
- Boltz Judith (1987), *A survey of Taoist Literature; Tenth to Seventeen Centuries*, University of California, Berkeley.
- Bourdieu Pierre (1990), *The Logic of Practice*, Stanford University Press, Stanford.
- Bujard Marianne (2013), “Pensiero e religione in epoca imperiale”, in Lippiello T. e Scarpari M. (a cura di), *La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han*, Einaudi, Torino, pp.747-807.
- Chao Shin-yi (2009), “Summoning the Thunder Generals: Internal Alchemy in the thunder Rites” in Kohn L. , Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp.104-121.
- Csikszentmihalyi Marian (2009), “Ethics and Self-Cultivation Practice in early China”, in Lagerwey J., Kalinowski M. (a cura di), *Early Chinese Religion. Part One: Shang through Han (1250 BC-220 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.519-542.
- Engelhardt Ute (2000), “Longevity Techniques and Chinese Medicine” in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*. Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.74-108.
- Eskildsen Stephen (2009), “*Neidan* Methods for Opening the Gate of Heaven” in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp.87-103.
- Graham Angus (1986), *Yin Yang and the Nature or Correlative Thinking*, Institute of East Asian Philosophy, Singapore.
- Graziani Romain (2009), “The Subject and the Sovereign: Exploring the Self in early Chinese Self-Cultivation”, in Lagerwey J., Kalinowski M. (a cura di), *Early Chinese Religion. Part One: Shang through Han (1250 BC-220 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.459-518.
- Harper Donald (2013), “Scienza e mondo naturale”, in Lippiello T. e Scarpari M. (a cura di), *La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han*, Einaudi, Torino, pp.633-718.
- Hendrischke Barbara (2000), “Early Daoist Movements” in Kohn L. (a cura di), *The*



*Daoist Handbook*. Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.134-164.

- Huang Shouqi, Zhang Shanwen, (2016), *Zhouyi yizhu* 周易译注 (Traduzione annotata dei mutamenti di Zhou), Zuixin zengding ban, Beijing.
- Hureau Sylvie (2010), “Translations, Apocrypha and the emergence of the Buddhist Canon” in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.741-774.
- Jackowicz Stephen (2006), “Ingestion, Digestion and Regestation: The Complexities of Qi Absorption” in Kohn L. (a cura di), *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices*, Three Pines Press, Magdalena, pp.68-90.
- Kieschnick John (2010), “Buddhism monasticism” in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.545-574.
- Kohn Livia (2004), “*Cosmos and Community: The Ethical Dimension of Daoism*” Three Pines Press, Cambridge.
- Kohn Livia (2006), “Yoga and Daoyin” in Kohn L. (a cura di), *Daoist Body Cultivation Traditional Models and Contemporary Practices*. Three Pines Press, Magdalena, pp.123-150.
- Kohn Livia (2008a), “*Healing Exercises: The Tradition of Daoyin*”, University of Hawai’i Press, Honolulu.
- Kohn Livia (2008b), *Meditation Works: in the Daoist, Buddhist and Hindu Traditions*, Three Pines Press, Magdalena.
- Kohn Livia (2009), “Modes of Mutation: Restructuring the Energy Body” in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*. Three Pines Press, Magdalena, pp.1-26.
- Kohn Livia (2010), *Sitting in Oblivion The Heart of Daoist Meditation*, Three Pines Press, Dunedin.
- Kroll Paul (2010), “Daoist verse and the quest for the divine”, in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.953-987.
- Li Mingzhao 李明钊 (2009), *Zhuangzi “Xinzhai”, “Zuowang” de jiegou sixiang tanxi* 庄子“心斋”、“坐忘”的解构思想探析, Tianfu Xinlun.
- Li Shuicheng (1999), *A discussion of Sino-western cultural contacs and exchange in the second millennium B.C. based on recent archaeological discoveries*, Order from Department of Asian and Middle Eastern Studies, Philadelphia.
- Lippiello Tiziana (2013), “Pensiero e religione in epoca Zhou”, in Lippiello T. e Scarpari

- M. (a cura di), *La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han*, Einaudi, Torino, pp.573-632.
- Liu Xun (2009), "Numinous Father and Holy Mother: Late-Ming Duo-Cultivation Practice", in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp.121-140.
  - Lu Pengzhi (2010), "Daoist rituals", in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.1245-1343.
  - Lu Xichen (2009), "The Southern School: Cultivating Mind and Inner Nature" in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp.73-86.
  - Mair Viktor (2006), *Contact and Exchange in the Ancient World*, University of Hawaii Press, Honolulu.
  - Mollier Christine (2008), *Buddhism and Taoism Face to Face*, University of Hawaii Press, Honolulu.
  - Neswald Sara Elaine (2009), "*Internal Landscapes*" in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp.27-52.
  - Penny Benjamin (2000), "Immortality and Transcendence" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.109-133.
  - Pregadio Fabrizio (2000), "Elixirs and Alchemy" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.165-195.
  - Pregadio Fabrizio (2006), "Early Daoist meditation and the origin of inner alchemy", in Penn B. (a cura di), *Daoism in History*, Routledge, New York, pp.121-58.
  - Pregadio Fabrizio (2005), *Great Clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China*, Stanford University Press, Stanford.
  - Pregadio Fabrizio (2008), *Encyclopedia of Taoism*, Routledge, New York.
  - Rastelli Sabrina (2013), "Lusso e immortalità: l'arte Han" in Lippiello T. e Scarpari M. (a cura di), *La Cina. Dall'età del Bronzo all'impero Han*, Einaudi, Torino, pp.471-531.
  - Robinet Isabelle (1997), *Taoism: growth of a religion*, Phyllis Brooks, Stanford.
  - Robinet Isabelle (1993), *Storia del Taoismo, dalle origini al quattordicesimo secolo*, Ubaldini editore, Roma.
  - Robinet Isabelle (2000), "Shangqing-Highest Clarity" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.196-224.
  - Rong Xinjiang (2004), "Land Route or Sea Route? Commentary on the Study of the Paths of Transmission and Areas in which Buddhism was Disseminated during the Han Period", in Mair V. (a cura di), *Sino-Platonic Papers*, 144, Department of East Asian Languages and

Civilizations University of Pennsylvania, Philadelphia.

- Scarpari Maurizio, Rastelli Sabrina (2008), *Il celeste impero: dall'esercito di terracotta alla via della seta*, Skira, Milano.
- Schipper Kristofer (1993), *The Taoist Body*, University of California Press, Berkeley.
- Schipper Kristofer, Verellen Franciscus (a cura di) (2005), *The Taoist Canon, A Historical Companion to the Daozang*, University of Chicago Press, Chicago.
- Shawn Arthur (2006), "Life without Grains: Bigu and the Daoist Body" in Kohn L. (a cura di), *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices*, Three Pines Press, Magdalena, pp.91-122.
- Skar Lowell, Pregadio Fabrizio, (2000), "Inner Alchemy (*Neidan*)" in Kohn L. (a cura di), *The Daoist Handbook*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.464-496.
- Wang Chengwen (2010), "The revelation and classification of Daoist scriptures" in Lagerwey J. e Lu Pengzhi (a cura di), *Early Chinese Religion Part Two: The period of Division (220-589 AD)*, Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.775-890.
- Wang Mu, Pregadio Fabrizio, (2011), *Foundations of Internal Alchemy*, Golden Elixir Press, Mountain View.
- Winn Michael (2006), "Transforming Sexual Energy with Water and Fire Alchemy", in Kohn L. (a cura di), *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices*, Three Pines Press, Magdalena, pp.151-178.
- Yin Huihe, Zhang Baina, (2018), *Zhongyi jichu lilun 中医基础理论* (Fondamenti di medicina cinese), Shanghai kexue jishu chubanshe, Shanghai.
- Zacchetti Stefano (2010), "Il buddhismo cinese dalle origini al 581", in Sabattini M., Scarpari M. (a cura di), *La Cina, vol.II. L'eta imperiale dai Tre Regni ai Qing*, Einaudi, Torino.
- Zhang Guangbao (1998), "Taipingjing: neidandao de chengli" 太平经-内丹道的成立, in Chen Guyin (a cura di), *Daojia wenhua yanjiu 道家文化研究*, vol.XII, Sanlian shushe, Beijing.
- Zhang Guangbao (2001), *Tangsong neidan daojiao 唐宋内丹道教*, Shanghai Wenhua, Shanghai.
- Zhang Guangbao (2009), "History and Early Lineages" in Kohn L., Wang R. (a cura di), *Internal Alchemy*, Three Pines Press, Magdalena, pp.53-72.
- Zürcher Erik, "Buddhist Influence on Early Daoism: A Survey of Scriptural Evidence", in Silk Jonathan A, (a cura di) (2013), *Buddhism in China. Collected papers of Erik Zürcher*,

Koninklijke Brill NV, Leiden, pp.105-164.

