

## Sintesi da “Il Taoismo – una tradizione ininterrotta” di Russell Kirkland

Il taoismo non è una tradizione i cui capi abbiano mai cercato di formulare un'ortodossia, né d'imporre ai propri adepti un qualche particolare insieme d'idee, su che cos'è il taoismo. I taoisti non si consideravano per niente seguaci di una singola comunità religiosa che condivideva una sola serie d'insegnamenti o pratiche. Non è mai esistito un 'taoismo classico', sia come entità sociale sia come insieme d'idee e valori coerenti. Non ci sono mai state idee coerenti che fossero veramente condivise da coloro che, in periodo classico, dettero contributi che in seguito vennero abbracciati e conservati dai taoisti. Ciò che i taoisti ereditarono dal periodo classico era in realtà un insieme di pratiche e comportamenti cui tenevano e un assai variegato contesto di griglie interpretative entro il quale riflettere su quelle pratiche. Tutte queste correnti avrebbero alla fine mescolato le proprie acque in modo tale che gli studiosi non sono ancora riusciti a distinguerle interamente. Le continuità e le discontinuità che si trovano in tutte le tradizioni sono importanti per capire le radici del taoismo.

### Chuang-Tzu

La vita non è mai interamente prevedibile, e se semplicemente partecipiamo delle sorprese che incontriamo, e adattiamo la nostra vita a ciò che si manifesta, allora la nostra vita sarà piacevole fino al giorno in cui la lasceremo. Naturalmente vivere secondo questi parametri significa che non si può impostare la propria vita secondo un qualche piano o modello. Chi ritenga che una persona saggia consegni se stessa alla verità, o renda il mondo, un luogo migliore attraverso azioni sociali o politiche concentrate è semplicemente ridicolo. L'alternativa più saggia è vivere la propria vita come uno che semplicemente accetta i processi di per sé, piuttosto che affrontare e controllare gli eventi della vita. Una tale persona non può essere capita da chi vive la propria vita legata a costrutti socialmente determinati e pertanto verrà considerato incivile o inutile.

Il Chuang-Tzu non presenta queste idee come un programma di auto sviluppo, non dà indicazioni su come si possa raggiungere lo stato ideale che descrive. Dobbiamo semplicemente considerare la vita per quello che veramente è, e lasciare che la grande processione della vita segua il suo corso.

### Nei-yeh - coltivazione interiore

Nel Nei-yeh ci s'imbatte, per la prima volta, in riferimenti comprensibili concernenti la coltivazione personale di quelle forze come il Qi (Energia), il Jing (Essenza) e lo Shen (Spirito). Sono le energie che si trovano in tutte le cose viventi, inclusi gli esseri umani, i cereali, le stelle e gli esseri spirituali. L'idea è che tutte queste cose viventi siano sottilmente interconnesse, che abbiano una loro vita eppure siano imbevute della stessa forza vitale sottile.

Viene chiesto di accettare l'esistenza e l'importanza vitale di forze-vitali invisibili che operano nel mondo, una forza generatrice che è di natura spirituale, ma che può situarsi sia all'interno di esseri spirituali distinti sia all'interno di chi è riuscito a raccoglierla e conservarla.

Nel Nei-yeh il termine Tao (Via) si riferisce non a qualche astrazione trascendente, ma piuttosto a una realtà transeunte che bisogna afferrare e trattenere al fine di vivere e prosperare.

Lo Shen (spirito) è in gran parte una questione di vera percezione e comprensione della realtà: è la base di tutte le forme più alte di consapevolezza. Secondo il Nei-yeh, il praticante deve accordare il suo nesso bio spirituale con le forze vitali al fine di attrarre lo Shen (spirito) e portarlo nel suo Xin (cuore o corpo/mente) acquietato.

L'abilità di realizzare con successo tale sforzo viene espresso col termine Tè (Virtù). Il termine Tè è chiaramente non una forza intrinseca a specie e individui specifici, è piuttosto qualcosa che il praticante acquisisce quando tutti gli elementi dello Xin (cuore o corpo/mente) sono completamente pacificati e correttamente allineati. È qualcosa su cui si deve operare ogni singolo giorno. Per costruire il proprio Tè è utile praticare un diligente autocontrollo su ogni pensiero, emozione, azione. Chi porta a compimento tali pratiche può diventare uno sheng-jen, un saggio.

Lo Xin (cuore o corpo/mente) è l'istanza che governa l'interno di un nesso bio spirituale dell'individuo (corpo/mente/cuore/spirito). Una persona dovrebbe costantemente operare per far sì che lo Xin (cuore o corpo/mente) sia bilanciato e tranquillo, senza eccessiva elaborazione mentale o emozione. Se si mantiene lo Xin (cuore o corpo/mente) tranquillo ci si trasformerà in ricettori di energie vitali salutari e si sarà in grado di trattenerle e vivere così una lunga vita.

## Il corso della tradizione taoista

Il 'Tao Te Ching' fu il prodotto di un complesso processo di elaborazione protrattosi per generazioni. Esso deriva da elementi separati di una tradizione orale. La deduzione logica è che questo corpus di materiali sia stato incessantemente riscritto e corretto fino al primo periodo Han. Esso ebbe origine come saggezza collettiva della comunità stessa e così offrire un consiglio profondo su come vivere, fondato sulle lezioni, apprese dalle generazioni precedenti.

I taoisti nel corso della storia sono stati di solito persone che si ponevano il compito di perfezionare e trasformare se stessi per raggiungere una completa integrazione con le realtà più profonde della vita. A partire dal IV sec. a.c. alcune tra loro scrissero anonimamente su tali pratiche. Ciò nondimeno non c'erano taoisti in quanto tali nella Cina per Han, dal momento che in nessun luogo esisteva un gruppo consapevole di taoisti che discutevano insieme su quali dovessero essere le loro pratiche e perché. Non fu prima del 500 d.c. che alcune persone iniziarono a diventare taoiste in senso socialmente coerente.

Secondo Tung Chung-Shu (195 – 115 a.c.) l'attività di Cielo e Terra si esplica attraverso l'attività civilizzatrice degli uomini: l'umanità porta a compimento o perfeziona tutte le cose attraverso la conservazione di corretti modelli d'azione che sono disegno del Cielo.

Secondo il 'Libro Azzurro della Grande Tranquillità' gli antichi sovrani avevano conservato un Qi di Grande Tranquillità mediante la pratica del Wu-Wei: l'ideale di comportamento è di confidare nell'ordine naturale del mondo che il 'Tao Te Ching' aveva raccomandato. Il testo dà indicazioni specifiche per un'integrazione olistica personale con le dimensioni invisibili della vita, incluse raccomandazioni morali, istruzioni per la meditazione e raccomandazioni per migliorare la propria salute personale e la longevità mediante pratiche igieniche (come il controllo del respiro), medicina, agopuntura e persino terapia musicale.

Nel corso del IV sec. d.c. il governo si sposta a sud del fiume Yangtze nella regione di Chang-nan dove si sviluppa una scuola alchemica che porta alla ricerca della perfezione individuale attraverso un processo di trasformazione tramite sostanze note col termine *tan* (elisir) che portavano chi le assumeva a essere innalzato a una sfera celeste detta Tai-Ching (Grande Chiarezza). All'interno del taoismo l'alchimia era un metodo di auto perfezionamento morale e spirituale: attraverso una corretta conoscenza e azione, si era in grado di tagliar via gli elementi più materiali del proprio essere e alla fine ascendere a un più alto piano di esistenza.

L' 'I Ching' ci mette in grado di scrutare nei processi che operano nel mondo in continuo cambiamento e di scoprire come mettere in sintonia le nostre attività con quei processi. I taoisti arrivarono a considerare i testi, come l' 'I Ching', come rivelazioni divine che, una volta arricchite da un corretto insegnamento orale, mettevano a disposizione le chiavi segrete che permettevano al praticante d'influenzare le forze cosmiche in modo tale da raggiungere uno stato trascendente attraverso l'assimilazione con realtà esterne, al di là del mondo dei mutamenti.

Lu Hsiu-ching (406 – 477 d.c.) dette nuova forma alle attività rituali della tradizioni e dette vita a nuove liturgie. Una di esse è il *chiao*, una prolungata sequenza rituale che rinnova la comunità nell'ordine celeste. C'erano liturgie che avevano lo scopo di prevenire le malattie con l'espiazione delle trasgressioni morali attraverso la confessione pubblica, un'altra operava per la salvezza degli antenati defunti, un'altra ancora aveva il compito di prevenire i disastri naturali e reintegrare l'ordine socio-politico del cosmo. Attraverso tali liturgie, il taoismo fece propri i rituali provenienti da tutti i settori della società e li unificò attraverso l'attività di preti (tao-shih), alcuni dei quali erano donne.

Dopo il periodo Tang, il taoismo venne costantemente reinventato e riformulato per andare incontro ai bisogni delle persone in una società costantemente in cambiamento. Dopo la conquista mongola e durante il regime mancese i membri dell'élite cinese Han vennero sospettati e controllati dal governo e furono costretti a interminabili ore di attività mentale solitaria che faceva propendere questi uomini o verso un modello religioso confuciano o verso uno dei modelli taoisti compatibili di coltivazione interiore, come l'alchimia taoista.

Nel corso della storia quasi tutte le pratiche taoiste sono state completamente accessibili alle donne. Il taoismo non ha mai formalizzato alcuna relazione maestro-allievo, né ha mai insistito sulla necessità per un praticante di fare apprendistato con un istruttore personale, al contrario di quanto avviene nel buddismo chan/zen. I preti e le donne-preti venivano ordinati quando raggiungevano la pubertà. Essi vivevano una vita spirituale fatta di coltivazione interiore e alcuni ricercavano la trascendenza, come fine supremo, e lo

facevano ricorrendo a una varietà di pratiche, dalla meditazione di visualizzazione all'ingestione di essenze divine o compiendo azioni altruistiche.

## La vita come coltivazione interiore

Il taoismo è una tradizione delineata, o forse più correttamente non delineata, da persone che non videro mai motivo di lottare per arrivare ad un accordo sulle più profonde ambiguità della vita. Non c'era un'unica scrittura cui i taoisti, nel corso dei secoli, sentissero la necessità di legare le loro credenze o azioni. Non c'era neppure mai stata una gerarchia taoista che cercasse di stabilire una dottrina per tutti i taoisti. Le persone che si auto identificavano come taoiste, in ogni epoca, comprendevano e accettavano che altri potessero intendere la vita secondo parametri in certo qual modo diversi.

I taoisti di qualsiasi tipo ritenevano che non si potesse evitare la morte, e tuttavia che la morte la si potesse trascendere. Tra i taoisti praticanti, il fine non era mai di trovare un mezzo per prevenire l'eventuale morte, piuttosto il fine taoista fu di raggiungere uno stato elevato di esistenza attraverso l'apprendimento diligente delle più profonde realtà del mondo. Tali mete si fondavano, di solito, su un processo di purificazione personale e di crescente consapevolezza della realtà, vale a dire, un processo di crescita morale, spirituale e cognitiva. Una volta portato a termine questo processo, si riteneva di aver raggiunto uno stato che non si sarebbe estinto, anche quando il corpo fisico cessava di avere la nostra forma.

Un assunto comune ai taoisti è che la maggior parte delle persone vive ignorando la vera natura della realtà in cui la propria vita si svolge. Di conseguenza la maggior parte delle persone vive la propria vita seguendo percorsi che non sono in sintonia con la vera natura della realtà. La loro vita è interiormente menomata e in ultima analisi inutile. Per queste persone non c'è alcuna speranza di ottenere nulla di buono quando la vita biologica finisce.

Il punto di partenza per trasformare la nostra vita in ciò che dovrebbe essere è imparare a distinguere tra un'esistenza inutile e una forma di esistenza vera, cioè vivere in sintonia con ciò che è veramente e impegnare se stessi in un processo proficuo di sviluppo spirituale. La vita taoista consiste in un processo che è focalizzato a cambiare la consapevolezza che deriva dall'esperienza. I taoisti credevano che la trasformazione personale dovesse essere una trasformazione di tutto il loro essere (mente/corpo/spirito) in sintonia con i processi più sottili e sublimi che operano nel mondo in cui viviamo. I taoisti affermano che l' 'Io' non può essere capito o realizzato se non si rapporta ad altre persone, e alla più ampia gamma di realtà in cui tutte le persone sono opportunamente radicate.

Il prete taoista che officia una liturgia può farlo solo quando lui (o lei) abbia raggiunto uno stato appropriato di consapevolezza esperienziale mediante pratiche specifiche di coltivazione interiore. Nella tradizione taoista si riteneva che certe pratiche specifiche avessero la capacità di dare a chi le metteva in atto una consapevolezza esperienziale delle dimensioni della propria realtà, di cui era fino a un momento prima consapevole in modo incompleto. Erano pratiche intese a determinare o facilitare una trasformazione personale significativa, in un universo strutturato in modo tale da accelerare questa trasformazione. La natura di queste pratiche e la natura di queste trasformazioni ha origine nell'atto di imparare a fare esperienza e operare con le strutture ed energie che legano in modo impercettibile la nostra esperienza con il resto del mondo esistente. Nel taoismo sia il proprio corpo (corpo/mente/cuore/energia) sia le matrici sociali, politiche e fisiche in cui la vita personale si manifesta sono giudicati non soltanto reali e importanti, ma fondamentali per la pratica della trasformazione personale.

Nel Nei-yeh il termine Tao (Via) è adoperato come un vago e generico sinonimo di termini come Qi (energia) che si riferiscono alle forze vitali sane che il praticante deve fare in modo di coltivare. Secondo quella teoria il termine Tao (Via) era un qualcosa di generico che indicava ciò che potremmo collegare alle 'realtà che si debbono coltivare'. Tao (Via) viene anche usato quasi come sinonimo di termini come Shen (spirito). Queste pratiche forme di 'coltivazione bio spirituale' il Nei-yeh insegna che incominciano con il corretto controllo della propria vita fisica.

"Il fondamento di tutte le cose è che dobbiamo prima di tutto mettere in ordine il nostro Io (Shen)... Se rinnoviamo ogni giorno la nostra essenza vitale (Jing), la nostra energia vitale (Qi) e ci liberiamo completamente del Qi negativo, riprenderemo il cammino che porta alla realizzazione della durata naturale della nostra vita".

"Quando non insorgono desideri, tu hai trovato la vera tranquillità ... In purezza e tranquillità, gradualmente entri nel vero Tao (Via)".

“Bisogna svuotare la propria mente, colmare lo spirito, e il Tao (Via) verrà per rimanere in modo del tutto naturale”.

“Lo spirito (Shen) continua a cambiare e a trasformarsi senza limiti, si fonde con Yin e Yang, abbraccia con generosità Cielo e Terra, penetra non visto nei più sottili fili d'erba ... Purezza e tranquillità lo fanno vivere, contaminazione e agitazione ne provocano la morte ... Devi soltanto conservare lo Xin (mente/cuore), che è la sede dello Shen (spirito), vuoto e tranquillo, allora la vita e il Tao (Via) rimarranno spontaneamente per sempre”.

“Il modo in cui il Signore Venerabile (Lao Tzu) insegna alla gente ad apprendere il Tao è la coltivazione dello Xin (mente/cuore). Coltivare lo Xin (mente/cuore) è coltivare il Tao (Via). Lo Xin (mente/cuore) è il luogo in cui lo Shen (spirito) risiede all'interno del corpo umano. Quando la mente si mantiene vuota e in Wu-Wei (non-azione), allora comincerà dopo qualche tempo, a diffondere luce assieme al Tao (Via) ... Conserva la vacuità, il non-essere, il flusso spontaneo della vita, lascia che il tuo corpo e il tuo spirito (Shen) diventino un tutt'uno col Tao (Via), e potrai per sempre vivere come un immortale”.

“Quando siamo tranquilli, lo spirito (Shen) si trattiene, ma se se ne va diventiamo insofferenti. Se ci allontaniamo dalle vanità del mondo, se riduciamo i desideri e pratichiamo la non-azione (Wu-Wei), saremo capaci di stare stabilmente nella 'vacuità e nel non essere', grazie alla meditazione. Il risultato è una lunga vita”.

“Gli adempimenti umani si realizzano soltanto se c'è equilibrio e ordine dentro noi stessi e quest'ordine dipende dalla circolazione corretta del Qi (energia) e del Jing (essenza vitale)”.

Dal 'Libro del cuscino' di Sun Ssu-mao: la pratica della coltivazione interiore dello Xin (mente/cuore) si attua con: 1° 'prudenza', vale a dire autocontrollo e moderazione nei consumi e nei piaceri dei sensi; 2° 'proibizioni' concernenti attività scorrette in quel settore; 3° 'auto massaggio'; 4° dirigere il Qi (energia) con la meditazione di visualizzazione; 5° 'controllare l'Uno' per acquisire i poteri apotropaici (che allontanano gli influssi maligni). Un programma più vasto di auto perfezione di Sun Ssu-mao include una coltivazione dello Xin (mente/cuore) in 5 fasi, insieme ad una coltivazione dell'intera persona in 7 fasi. Le 7 fasi sono: si riducono le malattie ereditate da vite precedenti acquietando lo Xin (mente/cuore), lo Shen (spirito) e il Qi (energia); si ascende attraverso le fasi idealizzate della persona trascendente, della persona realizzata, della persona spirituale, della persona perfetta fino a raggiungere la meta ultima, la 'fonte del Tao (Via)’.

Il 'Sentiero di trascendenza spirituale' consta di 5 ingressi progressivi. Comincia con una dieta bilanciata e una moderata attività fisica; prosegue fino al quarto grado con lo stare seduti in stato d'oblio (dimenticare le distinzioni tra io e l'altro); culmina nel raggiungimento della 'trascendenza spirituale’.

Nel coltivare la realtà e nello sviluppare la propria natura interiore, non è possibile una realizzazione immediata: si deve necessariamente avanzare progredendo gradualmente e praticando con tranquillità.

“Non si può avanzare rapidamente, ma è necessario come prima preoccupazione mantenere un controllo flessibile. Quando si è flessibili e controllati, pochi sono i desideri. Quando i desideri sono pochi, lo spirito (Shen) è tranquillo. Quando lo spirito (Shen) è tranquillo, allora nulla si fa e nulla rimane non fatto”.

I taoisti non furono mai coloro che desideravano fuggire dal mondo reale, ma uomini e donne che davano valore alle dimensioni più profonde, più spirituali del mondo in cui la nostra vita è radicata. Coloro che ritenevano che la trasformazione spirituale richiedesse una spiccata attenzione riguardo alla propria vita furono le persone che abbracciarono e svilupparono i metodi taoisti di coltivazione interiore.

Nel taoismo le dimensioni trascendenti della realtà vengono definite *chen*, 'Realtà'; gli individui che hanno completato il proprio essere con la 'Realtà' sono chiamate *chen-jen*, 'persone realizzate'; e il processo attraverso il quale tale integrazione è portato a compimento è chiamato *hsiu-chen*, 'coltivare la realtà’.

Nel periodo medioevale, i taoisti della Cina insegnavano che gli individui che si sono completamente 'realizzati' di solito sviluppano poteri e capacità che la gente comune non ha e che quei poteri possono essere utilizzati a beneficio di tutti, il più delle volte mediante azioni rituali. Nel taoismo questi riti erano chiamati *chai*, e alcuni erano talmente potenti da riuscire a portare persino i morti in una condizione di rinnovata purificazione.

Nelle tradizioni del taoismo la 'coltivazione della realtà' non fu una ricerca egoistica, ma si concentrava su una gamma specializzata di pratiche che si sforzavano di realizzare un completo coinvolgimento con le più sublimi forme invisibili della vita, in modo tale da estendere i benefici, così conseguiti, agli altri intorno a loro.