

Meditazione taoista - sintesi da Isabelle Robinet

Il **Jing** – libro, è la trama di un tessuto, i Canoni e le Scritture (Libri celesti); è la traccia, il sentiero; esso mostra, rivela.

Ci - insieme di atti divinatori; termine antico che designa un documento.

Wen – grafia, scrittura; designa etimologicamente le fessure delle scaglie di tartarughe usate per la divinazione.

Per istituire gli esagrammi dell' Yi Ching, Fu Xi osservò i **wen** (disegni) iscritti nel Cielo, e in basso la configurazioni formate dalla Terra. Il termine configurazione è **li**, che designa le venature della giada.

I 'disegni del Cielo' designano anche gli astri, l'astronomia e l'astrologia. Le configurazioni della Terra sono le montagne e i fiumi. Le montagne sono sulla Terra quello che gli astri sono nel Cielo; le configurazioni della Terra sono le montagne e i fiumi. Le montagne sono sulla Terra quello che gli astri sono nel Cielo; le configurazioni della Terra sono la forma solida, piena, degli emblemi di forma sottile che sono gli astri. Gli emblemi sospesi nel Cielo divengono montagne quando sono deposti sulla Terra. Gli esagrammi sono, in qualche modo, i precursori della scrittura. Quest'ultima fu inventata da Cang Jie esaminando le tracce degli uccelli al suolo, tracce terrene dei messaggeri celesti. Quella notte i demoni piansero: la scrittura, decifratrice del mondo, frutto dell'unione di Cielo e Terra, di Alto e Basso, annunciava il potere degli uomini su di loro.

I **jing** (libri) taoisti indicano le leggi della circolazione del Qi (soffio) e del Jing (essenza), o rivelano il cammino e le deviazioni da prendere e rivelano la forma originaria delle cose e degli esseri.

Il libro è un principio di governo perché fonda il mondo in quanto conoscenza. Lo tesse e lo rende coerente. Ne rivela la struttura; è allo stesso tempo l'origine del mondo, la traccia e la guida, l'indizio, il segno. La legge e la struttura profonda e immutabile, l'ordine immanente. I **jing** (libri) danno ai possessori lo stesso status che era proprio dell'imperatore: la condizione di figlio del Cielo, che ha realizzato un accordo totale con l'Universo, ne conosce intimamente le leggi e possiede e conosce la metà, della quale sa il doppio senso e che in quanto metà chiama l'altra metà, l'Altro, quello dell'al di là.

Tra i mezzi che i **jing** (libri) mettono in atto si possono distinguere due componenti, una visiva e l'altra sonora. Ogni pratica si compone di un esercizio di visualizzazione della grafia di un talismano, e della recitazione di una formula.

I nomi delle divinità e dei luoghi celesti contenuti nei **jing** (libri) sono suoni divini carichi di potenza. I **fu** (talismani) sono disegni che rappresentano il nome nascosto di una divinità da invocare, in una grafia più o meno complessa, oppure le nervature e i contorni esoterici del luogo in cui l'adepto vuole recarsi. La forma elementare e originale delle invocazioni (**zhu**) sono i diversi 'soffi' (Qi) dei visceri, ossia il suono profondo di essi.

Le formule, come i talismani, hanno un carattere costruttivo nei confronti della divinità che interpellano, descrivono e nominano, agendo a suo favore affinché i suoi desideri vengano esauriti.

Il 'libro della Corte Gialla' – **Huang ting jing**

Potrebbe tradursi il libro del centro perché la corte gialla è il centro: il giallo è il colore del Centro, e il Cuore è il centro intorno al quale si organizzano i vari insiemi del corpo. Il Centro è il luogo di comunicazione tra il Cielo, la Terra e l'Uomo o tra le tre parti del corpo umano che rappresentano le tre istanze : cervello, cuore, milza. Il Centro è anche il luogo dei contrari, per questo è situato tra i due occhi: quello di destra corrisponde allo Yin e alla Madre, quello di sinistra allo Yang e al Padre, che insieme 'nutrono il neonato'. Il Re originale della Corte Gialla risiede nel campo di cinabro inferiore, tra i due Reni, corrispondenti uno allo Yin e l'altro allo Yang. Vi sono tre Corti Gialle per ciascuna di queste tre grandi parti del corpo.

La luce esteriore è quella degli astri, in opposizione alla luce interiore che è quella degli organi e visceri, in quanto elementi luminosi animati da spiriti (Po, Hun, ...). Due sono i temi principali nel testo: la visualizzazione dei visceri e degli dei che dimorano in essi, e la circolazione del Qi (energia) e del Jing (essenza).

Il taoista deve vedere se stesso ed essere lo specchio di se stesso. La recitazione del testo permette questa visione. I visceri e gli organi hanno una corrispondenza con i cinque elementi, rappresentano le linee di forza dell'insieme del corpo ed equivale a dire che sono i punti simbolici che legano il microcosmo al macrocosmo, l'Uomo alla Natura. La vescica biliare è nuvola, i polmoni sono soffio, il fegato vento, i reni sono pioggia e la milza tuono. I visceri sono punti di concentrazione, i nodi ai quali si ricollegano le altre parti del corpo secondo un ordinamento retto dai cinque Elementi e dal rapporto in cui questi ultimi si trovano coi visceri. I visceri contengono gli elementi spirituali dell'uomo. Il fegato contiene l'anima maschile e celeste, lo Hun; i polmoni le

anime femminili e terrestri, i Po; il cuore, l'anima principale o Shen, i reni l'essenza Jing; e la milza la volontà, Yi. I visceri sono ricettacoli dei 5 spiriti, il vaso che contiene la vita.

“ Il Cielo presiede allo Yang e nutre l'uomo di 5 soffi; la Terra presiede allo Yin e nutre l'uomo di 5 sapori; l'interazione di soffi e sapori condensa i 5 visceri”. Diffondendosi, il soffio dei 5 visceri forma le 4 membra, le 16 sezioni, le 360 articolazioni, distendendosi forma i tendini, le vene, gli umori, il sangue, il midollo, condensandosi i 6 ricettacoli, i 3 riscaldatori e i 12 meridiani; circolando forma i 9 orifizi.

Il Qi è il principio vitale di ogni cosa ed è presente in tutte le cose ed è l'energia Yang. La circolazione del soffio (Qi) riproduce i grandi movimenti cosmici dello Yin e dello Yang. Il soffio (Qi) Yang scende dal cuore e il soffio (Yin) sale dai reni.

Nel taoismo la nozione di circolazione è molto importante ed è legata a quella del vuoto. Ciò che è pieno ostruisce e ostacola la circolazione. L'espirazione esce dal cuore a dai polmoni e l'inspirazione entra nei reni e nel fegato.

Il Jing, l'essenza, è il corrispondente Yin e liquido del Qi aereo e Yang. Nel corpo corrisponde alle secrezioni umide, come la saliva, il succo gastrico, il sudore, il seme maschile, ecc. In senso stretto, designa il seme sessuale, concepito come fonte di vita. Il Jing è il flusso in movimento del sangue e dei visceri, è lo spirito sottile che protegge le ossa. Il Jing sta al Qi come la pioggia sta al vento, è suo compito irrigare i visceri. Il Jing è ereditato dalla madre, e il Qi è ricevuto dal padre; l'unione dei due principi crea la vita. Nell'alchimia interiore si dice che il Qi scendendo si trasforma in Jing, e il Jing salendo si trasforma in Qi, allo stesso modo l'acqua della terra diviene nuvola e l'aria del cielo si fa pioggia. Nel corpo umano i due aspetti principali del Jing sono la saliva e il seme sessuale: il Jing dell'alto e quello del basso. La saliva è acqua di vita e rende agili le 100 articolazioni, bagna i visceri e li armonizza. La tecnica del soffio assimila la saliva alla pioggia benefica che inumidisce la terra. L'ingestione della saliva è molto importante nella pratica taoista, dovendo compiersi all'inizio e alla fine di ogni fase. L'espressione “annodare le perle” viene intesa come ingestioni ripetute di saliva che si succedono come perle infilate una dopo l'altra. Negli esercizi di assorbimento del soffio (Qi) è molto importante produrre la saliva.

Il libro della grande profondità.

Tre divinità occupano nel corpo umano i tre campi di cinabro: quello superiore nella testa, quello mediano nel cuore, e quello inferiore sotto l'ombelico. Tre dame presiedono le tre divisioni essenziali del corpo: in alto la testa, in mezzo lo stomaco e il ventre, in basso la regione che va dall'intestino tenue ai piedi. Due divinità specifiche del sole e della luna sono preposte alle mani. Trentanove dei costituiscono il fondamento del panteon dei libri della Grande Purezza. Questi spiriti sono mostrati come custodi e devono chiudere gli orifizi del corpo per fare di esso quel mondo chiuso che sarà loro ricettacolo, dimora, e allo stesso tempo luogo e materia dell'opera di raffinazione alla quale si dedica l'adepto.

La fusione unitiva.

L'uomo non è concepito come un tutto formato a partire da un solo frammento. Egli appare come un mondo brulicante la cui unità deve ancora compiersi, come un'unità che bisogna integrare, una totalità che resta da conquistare. È necessario che gli spiriti divini del corpo lo fissino e si fissino in lui. Gli dei celesti sono chiamati a scendere sulla terra sia dalla meditazione visuale che li evoca, sia dal suo canto incantatore. La presenza degli dei 'fissa lo spirito, consolida l'essenza e chiude le fonti della morte'. Gli dei del corpo governano un punto del corpo, ma hanno anche la loro dimora nei cieli.

Il metodo della fusione unitiva consiste nel meditare sugli spiriti che sono nei cieli, e unirli agli spiriti che sono nel corpo; è questo ciò a cui viene dato il nome di mille armonie e cento unioni, giungere nella spontaneità alla verità.

Il Tai Qi è il polo supremo che comprende lo Yin e lo Yang legati assieme: è la fusione dei tre grandi Principi che sono all'origine del mondo. Hun è l'unità primordiale precedente a qualsiasi distinzione, alla quale bisogna ritornare per rinascere.

Hun he, la fusione unitiva, indica il movimento di ritorno o di ascesa verso l'Uno. **Fen hua** è un movimento di discesa e di moltiplicazione, e va da Cielo verso gli uomini. I due movimenti, di divisione e di unione, corrispondono all'espirazione e all'inspirazione, al movimento Yang (trigramma di tratti Yang) di espansione che forma il mondo e al movimento Yin (trigramma di tratti Yin) di contrazione che lo riassorbe. I due movimenti complementari di ascesa dell'adepto verso i cieli e di discesa degli dei nel corpo umano devono a

loro volta, congiungersi. Si tratta di un lavoro alchemico che mira alla fusione di acqua e fuoco, essenza dei reni e del cuore, che avviene nella milza, organo centrale del corpo.

L'Uno, 'custodire l'uno', i tre Uno.

"Il Cielo attraverso l'Uno è chiaro; la Terra attraverso l'Uno è quieta ... i diecimila esseri attraverso l'Uno hanno la vita. L'Uno è assimilato al Tao. Quando l'Uno è identificato al Tao esso è il Vuoto – Wu, il non essere, la matrice senza forma di tutte le cose. L'Uno è anche la Madre, l'Origine. Corrisponde all'Acqua, fonte di tutta la vita; è il numero attraverso cui il Cielo insieme all'Acqua forma il mondo. Nei visceri è nei Reni. L'Uno è l'origine delle forme e dei loro mutamenti".

Nel *Lie – zi* viene descritta la lenta scissione dell'Unità che annuncia la comparsa del mondo. "Vi fu il Grande Inizio, la Grande Origine, la Grande Genesi e la Grande Semplicità; nel Grande Inizio non si vedeva il Soffio (Qi), la Grande Origine fu l'inizio del Soffio; la Grande Genesi fu l'inizio della forma; la Grande semplicità fu l'inizio della materia. Quando il Soffio, la forma e la materia non erano ancora separati, questo è ciò che si chiama caos".

Custodire l'Uno significa che l'uomo deve riunire i tre principi che lo compongono: il soffio (Qi), l'essenza (Jing) e lo spirito (Shen) che sono tre modalità della stessa energia.

Metamorfosi – *bian hua* – cambiamento e trasformazioni

Lo *Hua* è il Tao naturale, il movimento dello Yin e dello Yang. I cinesi non concepivano la comparsa del mondo come una creazione. È il meccanismo delle trasformazioni a sviluppare, conservare, moltiplicare e rinnovare l'universo: la comparsa della vita nuova non è mai altro che la trasformazione di una forma precedente.

Il gioco delle trasformazioni è quello delle alternanze, gioco tra forze, circolazione di energie. Ogni cosa giunta al termine s'inverte nel suo contrario, oppure cambia forma. Un soffio di vita (Qi) non si esaurisce all'improvviso, una forma non degrada all'improvviso, e non si ha coscienza né del suo perfezionarsi né del suo degradare. Così è per l'uomo dalla nascita alla vecchiaia; non passa giorno che il suo aspetto, la sua forma, il suo sapere e il suo contegno non cambino. Non rimangono ciò che erano nell'infanzia senza più mutare, ma non possiamo distinguere gli intervalli, lo sappiamo dopo, quando è già così. In questi perpetui slittamenti in cui la forma passa in un'altra, in queste brusche alterazioni, in queste sequenze e in queste rotture risiede la vita.

Il saggio sposa le sue trasformazioni su tutti i piani, sa lasciarsi afferrare dal turbine e poi riaffiorare con l'onda. È in questo che consiste il non agire.

La forma di cui il saggio riveste la Verità cambia a seconda di chi l'ascolta, per 'rispondere' ai suoi bisogni e alle sue capacità, così come fa il Cielo. Fondamentalmente una, la Verità è molteplice nelle sue enunciazioni.

Il saggio sa congiungere immobilità e movimento, permanenza e mutamento, e in questo modo trasformarsi nei modi più liberi e opportuni.

La caratteristica essenziale del Tai Qi è quella di essere allo stesso tempo fonte di vita e 'maestro delle trasformazioni'. Il Tai Qi 'si trasforma nelle 4 direzioni'. Le forze che si trasformano sono anche forze che circolano. La natura opera attraverso 'mutamenti creativi', attraverso cambiamenti dello Yin e dello Yang; 'la sua opera è mistero, la sua azione profonda' e questo è ciò a cui si dà il nome di vita e di morte.

L'adepto taoista cerca la longevità, la rinascita nel paradiso, la salvezza propria e quella dei suoi antenati.

Il sole, la luna e le stelle sono la proiezione visibile nel firmamento della tri-unità dei tre soffi (Qi) che animano il mondo e corrispondono nel microcosmo ai tre campi di cinabro.

Per i cinesi il sole e la luna sono la manifestazione dello Yin e dello Yang nel firmamento; il sole è l'essenza del Grande Yang e del Fuoco, la luna è l'essenza del Grande Yin e dell'Acqua. La luna è il Po (spirito Yin nell'uomo legato a Polmone) della Terra mentre il sole è lo Hun (spirito Yang nell'uomo legato a Fegato) del Cielo.

Nel corpo umano il sole è legato alla parte sinistra (Yang) dell'uomo (essere umano), la luna alla parte destra (Yin); il sole è legato alla parte superiore e si stabilisce nel Cuore, la luna alla parte inferiore e si stabilisce nei Reni.