



UN SAPERE ANTICO SEMPRE ATTUALE

La tradizione taoista è da tempi immemori la radice e l'espressione più vera e autentica del popolo cinese.

di Simonetta Milani

Il suo vastissimo sapere nasce e si dipana dalle danze tra cielo e terra degli sciamani, agli eremiti in ritiro meditativo nelle alte e solitarie montagne. La sua massima espressione si manifesterà nell'alchimia interna (neidan), frutto della ricerca interiore dei maestri.

Lo sguardo acuto di questi grandi saggi seppe distinguere la realtà dalla sua apparenza e manifestazione, cogliendone i dinamismi energetici più sottili e nascosti, sino a svelare lo

xuàn shēng 玄生, il mistero della vita. L'esistenza intera è come una grande rete energetica, di cui ogni elemento è parte distinta ma al contempo integrante e interagente.

TUTTO E' QI 氣, ENERGIA

Albert Einstein pose fine al dualismo cartesiano quando scoprì che materia ed energia sono parte di una unica realtà.

La fisica dei quanti afferma che

esiste un unico campo di energia (quantica) che sottende la realtà visibile e che mantiene in "entanglement", cioè in connessione, tutto ciò che vive al suo interno.

Tutto questo bagaglio di scoperte scientifiche eccezionali, nel pensiero taoista, era conosciuto e si riassumeva nell'affermazione "tutto è qi-energia". In tal senso l'interesse dei grandi maestri era diretto a comprendere in modo dettagliato come l'energia (qi 氣) invisibile si muoves-

se all'interno della materia visibile, mantenendone la vitalità. Ai saggi taoisti era chiarissimo che tutta l'esistenza originava da un'unica fonte, un unico "campo", che chiamarono Dao.

Dao 道 significa cammino, via, metodo, energia originale, realtà ultima, via spirituale. La via taoista è chiamata la via del Dao, suggerendo così la possibilità per l'essere umano di intraprendere un cammino interiore capace di riportarlo alla scoperta del proprio potenziale originale, alla sua vera natura, a sé stesso, e infine alla Realtà ultima, il Dao. Il Dao è al contempo trascendente e immanente, presente in tutto ciò che esiste. La sua azione creatrice si attua seguendo un ordine di unità e armonia: tali attributi sono custoditi all'interno di ogni forma di vita, ogni uomo custodisce in sé una goccia di Dao. Quella goccia di Dao, se coltivata e fatta crescere guiderà ogni uomo a compiere il proprio destino, realizzando

se stesso e la propria autenticità. Il cammino meditativo taoista è l'opportunità, data a ciascuno, di riappropriarsene.

Il cosmo e la natura seguono la norma sottesa del Dao, cioè il ciclico e naturale ordine dell'esistenza. L'uomo può invece scegliere di procedere controcorrente creando disordine e disarmonia dentro e fuori di sé.

Oggi è evidente quanto l'uomo stia distruggendo se stesso e tutto ciò che lo circonda.

FIDUCIA NEL POTENZIALE UMANO

Il pensiero taoista è – nonostante quanto affermato – radicato in una profonda fiducia nell'uomo e nella sua possibilità di ritrovare la sua verità originaria, la goccia di Dao.

È la sua dimenticanza, l'essersene allontanato che genera in lui ogni forma di sofferenza. Oggi più che mai, l'uomo è "spezzettato" interiormente e in conflitto con se stesso.

L'unità e la quiete sono perdute. Lo stress è definito dall'Organizzazione mondiale della Salute il male del XXI secolo. L'essere umano non è più in grado di far fronte al proprio mondo interiore, viene sovrastato dalle emozioni e perde lucidità mentale.

Le neuroscienze confermano che le emozioni sono ampiamente partecipi alla formazione della malattia, poiché corpo-mente-emozioni sono aspetti diversi, ma connessi, di un'unica realtà: l'uomo.

Nel Lingshu, testo medico risalente al IV secolo a.C., si legge che la prima causa di malattia sono le emozioni.

I nuovi progressi delle neuroscienze erano già evidenti per l'antica sapienza taoista che aveva prodotto, lungo l'arco dei millenni, un insieme di pratiche volte alla costruzione del benessere, al mantenimento della salute e al ritorno alla propria vera natura.

Nella visione taoista l'uomo, in



MEDITAZIONE TAOISTA

quanto portatore di questa possibile centratura nel Dao, non è considerato "vittima" impotente davanti agli eventi della vita, ma responsabile di ciò che gli accade e delle sue reazioni di fronte a ogni situazione.

Questa possibilità di costruire sé stessi in maniera equilibrata, è data ad ogni uomo ma occorre un "neiye", un lavoro interno che porti al recupero di quella goccia di Dao, della propria parte spirituale. La meditazione tradizionale taoista mira a questo recupero, non è quindi una pratica di semplice rilassamento o anti-stress, ma un cammino spirituale completo, dove ogni aspetto della persona è coinvolto al fine di ricreare un uomo nuovo, vero, autentico.

CHE COSA SI INTENDE OGGI PER MEDITAZIONE

Il Daodejing, testo fondante del taoismo, riassume l'arte taoista di vi-

Per ricongiungersi al Dao

Dalla sapienza taoista nascono le Arti taoiste, un vasto bacino di pratiche: meditative, alchemiche, alimentazione, ginnastica energetica (daoyin, qigong, ecc.), igiene, sessualità, fisiognomica, astronomia e astrologia (bazi), pratiche oracolari (Yijing), fengshui e tanto altro. Queste pratiche contribuiscono a costruire il benessere, l'equilibrio e l'armonia della persona con se stessa, nelle relazioni, con l'ambiente e con l'universo intero. Questa completezza interiore per un taoista era "ricongiungersi al Dao".

vere la vita: **"Comprendere gli esseri umani è intelligenza, comprendere se stessi è saggezza"**.

Questo è il cuore del pensiero taoista: inutile cercare all'esterno, il cambiamento parte da dentro, e se il cammino è interiore, la meditazione è la via regia per conseguirlo.

La saggezza appartiene e si sviluppa da quella goccia di Dao, che come un seme – se coltivato con cura – fiorirà, mostrando ad ognuno come la vita sia un dono e abitarla nella

quiete del cuore e nel silenzio della mente un diritto.

Nell'entrare in contatto con tradizioni spirituali antiche, l'occidente le rimodella conformandole al proprio "modus vivendi", privandole – più o meno consapevolmente – del loro aspetto spirituale più vero e profondo.

Una tradizione così "riconfezionata" funzionerà solo parzialmente, ma non consentirà mai, a chi la incontra, di beneficiarne a fondo poiché



la vera e completa esperienza gli è preclusa. Allo stesso rischio sono ora esposte le pratiche taoiste, verso cui si sta oggi dirigendo l'attenzione di molti. Un cammino tradizionale è tale se lo si onora, è frutto e dono della millenaria esperienza dei tanti maestri che l'hanno creato e merita rispetto.

Questa antica via è nella sua integrità così completa da essere ancora oggi attuale.

La pratica quotidiana rende la persona più radicata in se stessa, dunque capace sia di manifestare pienamente sé senza conformarsi alle esigen-

ze altrui, sia di poter trovare risposta alle proprie domande esistenziali.

La via di meditazione taoista rende tutto questo possibile, ma la propria crescita spirituale implica un impegno costante.

MEDITAZIONE: MISURARE O ESSERE?

È interessante notare che lo stesso termine meditazione, così come noi lo traduciamo, non esiste nelle tradizioni orientali, tantomeno in quella taoista antica.

La radice "med" deriva dall'indoeuropeo "ma" che significa misurare,

da cui il verbo latino "mederi", pensare, riflettere e per conseguenza la parola mente. Etimologicamente dalla stessa radice "med" consegue "medeor" rimediare, da cui medicum-medico.

Unendo i due significati scaturisce la seguente riflessione: anticamente il medico era colui che riuniva in sé conoscenza e saggezza, egli rifletteva sul medicamento da apportare al paziente per ripristinare un equilibrio che si era spezzato. Tutto era influente su tutto, in un approccio globale e olistico della persona.

Oggi le neuroscienze affermano l'evidente impatto della meditazione sul sistema psico-neuro-immuno-endocrino dell'organismo.

La meditazione taoista passa dal riequilibrio del corpo per poter accedere a stati più profondi di coscienza.

In occidente il termine meditazione raggruppa un insieme di pratiche connesse in generale al benessere e al rilassamento.

Nella tradizione cinese, a seconda delle scuole (buddista, confuciana, taoista) si usano differenti termini per definire questa pratica, tutti connessi alla necessità di coltivare la propria originale goccia di Dao.

Tra le tante definizioni citiamo unicamente le più comuni:

- mò zuò 默坐 "sedersi nel silenzio"
- jìng zuò 靜坐 "metodo di sedere in quiete"
- zuò wàng 坐忘 "sedere nell'oblio" o "sedere e dimenticare"
- nèi guān 內觀 "osservare internamente"
- zhuān qì 專氣 "esperire il qi"

Il sedere nell'oblio (zuò wàng) è un concetto presente nel Daodejing: *"Quando lascio andare ciò che sono, divento quello che potrei essere"*.

Per divenire originali occorre lasciar cadere le identificazioni e i condizionamenti nei quali ci immedesimiamo, ma che non fanno parte del nostro nucleo vitale più integro e vero. La meditazione porta a recuperare la quiete, il silenzio, la calma, tutte condizioni necessarie per connettersi al Dao.



La via della non resistenza

"Un saggio, in un grigio giorno invernale, osserva il comportamento di due alberi vicini e appesantiti dalla neve. Alcuni rami della quercia, forte e rigida, sotto il peso della neve si spezzano mentre il vicino salice, flettendosi morbidamente, consente alla neve di scivolare in terra e a lui di rialzarsi libero da ogni peso". La via taoista è la via della non resistenza, del vincere cedendo.

FULCRO DELLA MEDITAZIONE TAOISTA

Nasce dalla consapevolezza del vivere lontani dal proprio stato originario, descritto con queste parole: "Un cuore calmo, una mente pacificata, uno spirito presente". In questo senso la meditazione è un processo riparatore che porta a reintegrare ogni frammento di sé, ricostituendo quell'unità essenziale al funzionamento dell'insieme. Questa integrazione è definita Shouyi 守一, "Custodire l'Uno", "Mantenere l'Unità". L'Uno e l'Unità altri non è che il Dao, la nostra goccia originale.

Il primo passo è sviluppare una certa maestria sul proprio respiro. Attraverso la mediazione del respiro – modulato diversamente nelle diverse pratiche di meditazione – il praticante è condotto a conoscere ed esperire la propria interiorità nei suoi diversi livelli di profondità. La mente è resa flessibile così come lo dovrebbe essere il corpo al fine di consentire il libero fluire dell'energia.

È inoltre essenziale accrescere e raffinare la propria energia interiore per consentire ogni vero e naturale cambiamento evolutivo.

L'antica tradizione taoista ricorda agli uomini di tutti i tempi quanto sia importante partire sempre da dentro, non fuori di sé, sottraendosi alle maree emozionali e superando i limiti della mente ordinaria per entrare nella quiete profonda della propria interiorità, unica via per poter realizzare se stessi.

Eppure tutto questo ancora non basta... occorre farne esperienza diretta e personale!

La quiete interiore

Così come al centro di un tornado il nucleo è quieto, allo stesso modo nella persona se il suo nucleo interiore è stabile e radicato nel proprio potenziale si vivrà una fondamentale calma capace di affrontare e rispondere a qualsiasi evento della vita, indipendentemente dalla sua portata e difficoltà.



SHENDAO
ARTI TAOISTE

La Scuola Shendao

Shendao è una scuola di arti taoiste nata a Bologna con lo scopo di trasmettere alle persone di oggi l'antica tradizione meditativa e spirituale del taoismo che permette un'esperienza di profondo contatto e conoscenza di sé.

Con questo proposito Shendao si pone come una scuola in grado di offrire in Italia una didattica

completa, strutturata e ricca, non solo teorica ma esperienziale, per fornire a chi lo desidera, di ritrovare e mantenere la propria centratura e serenità, nel vivere quotidiano e davanti agli eventi della vita.

Per conoscere le proposte di Scuola Shendao e per avere maggiori informazioni: www.shendao.it; info@shendao.it

Shendao riserva ai lettori di DBN magazine uno sconto del 10% sui corsi di Bazi e Yijing.

Codice promozionale da inserire nel form di iscrizione: **DBNMAGAZINE**

Compiere il proprio destino

Daodejing: "Il Dao è madre dei diecimila esseri", è l'energia all'origine e alla base di ogni cosa creata, uomo incluso. In quanto madre nutre e sostiene, in quanto origine crea e trasforma. L'uomo che vive in risonanza con questa fonte porterà a compimento il proprio 命 ming, destino.



L'AUTRICE

Simonetta Milani è socia fondatrice e direttore didattico di Shendao. Aderisce al lignaggio taoista 21° generazione Longmen e 14° generazione Wujimen. La sua formazione include le diverse culture dell'Asia, dall'India al Giappone. Pratica e insegna meditazione taoista da più di vent'anni. L'esperienza maturata l'ha portata a creare un percorso innovativo dal nome "Shen, viaggio nel mondo dell'interiorità", un cammino completo che integra in modo sinergico la filosofia taoista e le pratiche di meditazione. Il corso "Shen, viaggio nel mondo dell'interiorità" è frequentabile all'interno delle proposte di Shendao. È autrice del libro "Sto da D-io", edizioni Il Cilegio.