

**CENTRO STUDI XIN SHU-ROMA
ASSOCIAZIONE MEDICA PER LO STUDIO DELL'AGOPUNTURA**

TESI DI DIPLOMA IN MEDICINA CINESE E TUINA

**“DALL’ORIGINE ALLA GUARIGIONE DELLE MALATTIE”
UN APPROCCIO SINO-CRISTIANO CON IL TUINA
TRA SHEN E SPIRITO**

**RELATORE:
Ivana Ghiraldi**

**CANDIDATA:
Dott.ssa / Ft. Irene Testarmata**

**CORRELATORE:
Dott. Mauro Ramundi**

Anno Accademico 2015 - 2016

*“Tu, Trinità eterna, sei come un mare profondo,
in cui più cerco e più trovo;
e quanto più trovo, più cresce la sete di cercarti.”
(Santa Caterina da Siena)*

INDICE

<u>INTRODUZIONE</u>	<u>1</u>
I. ANTROPOLOGIA CRISTIANA E MEDICINA CINESE	4
I.1. L'uomo nella Tradizione Cristiana	4
I.2. L'uomo nella Medicina Cinese	9
II. SHEN – SPIRITO.....	20
II.1. Shen e completamento	33
II.2. Shen e libertà	35
II.3. Shen ed evoluzione	37
III. SALUTE, MALATTIA GUARIGIONE	42
III.1. Dalla salute alla malattia	41
III.2. La via della guarigione	59
IV. IPOTESI DI TRATTAMENTO CON IL TUINA	76
IV.1. Il terapeuta	77
IV.1.1. 1° Unione della mente e dello spirito: <i>Intenzione Yi</i>	78
IV.1.2. 2° Conformarsi alle leggi del Tao: <i>coltivare se stessi</i>	79
IV.1.3. 3° Conoscenza della fitoterapia e 4° Conoscenza dell'agopuntura: <i>il sistema di cura</i>	80
IV.1.4. 5° Capacità diagnostica	81
IV.2. Il paziente	83
IV.3. La relazione tra terapeuta e paziente	83
IV.4. Pre-trattamento	84
IV.4.1. Testa	85
IV.4.2. Collo	87
IV.4.3. Torace	94
IV.4.4. Diaframma	95
IV.4.5. Addome	98
IV.4.6. Pelvi	98
IV.5. Suggestioni per i diversi trattamenti	101

IV.5.1.	Meridiani Tendino-Muscolari – Jing Jin	102
IV.5.2.	Meridiani Luo – Jing Luo	102
IV.5.3.	Meridiani Distinti – Jing Bie	104
IV.5.4.	Meridiani Straordinari – Jing Ba Mai	105
IV.5.5.	Meridiani Principali – Jing Mai	106
IV.5.6.	Assi Energetici	110
IV.5.7.	Legame Mezzogiorno-Mezzanotte	111
IV.5.8.	Punti	112
IV.5.9.	5 Movimenti – Wu Xing	113
IV.5.10.	4 Elementi – Si Shi	114
IV.5.11.	Organi e Visceri – Zang-Fu	115
IV.5.12.	Visceri Curiosi – Qi Heng Zhi Fu	119
 <u>CONCLUSIONI</u>		 120
 <u>RINGRAZIAMENTI</u>		 121
 <u>ALLEGATI</u>		 122
 <u>BIBLIOGRAFIA</u>		 128
 <u>SITOGRAFIA</u>		 129

INTRODUZIONE

“La forma è solo un’area vibrazionale più densa del campo energetico unificato. Pertanto l’Osservato dipende dalla presenza dell’Osservatore. Lo scopo dell’universo del resto è quello di essere osservato. Senza l’osservatore non esiste l’Universo osservato e viceversa. Sono Uno. Altrimenti se per assurdo così non fosse, la vita non sarebbe.”
Vittorio Marchi

Questa tesi nasce dalla voglia di raccontare il mio percorso alla scoperta della Medicina Classica Cinese, le difficoltà incontrate e la soddisfazione nell’aver trovato finalmente un approccio terapeutico che meglio mi si addice perché affronta patologia ed intervento terapeutico tenendo conto sia della sfera psico-fisica della persona ma anche e parimenti di quella “spirituale”.

Nel corso delle prime lezioni era per me molto difficoltoso riuscire a pensare ad una fisiopatologia “energetica” dell’individuo, se così si può definire, che spiegasse i vari problemi clinici sulla base di Yin, Yang, Trigrammi, 5 Movimenti, Pieno-Vuoto, etc..., mentre riuscivo a seguire con più facilità i concetti legati allo Shen e alla figura del terapeuta come mezzo per avviare il paziente verso la guarigione, aiutandolo a consapevolizzare la propria patologia e a pensarla come un’occasione per migliorarsi.

In generale, e nella Medicina Cinese in particolare, una delle prime azioni da fare nel momento in cui si decide di prendere in carico un paziente è quella di osservarlo bene, cioè guardare come appare, come si muove, come parla, ma anche indagarlo più a fondo sia da un punto di vista propriamente fisico, ad esempio con l’ispezione, sia da un punto di vista più “psichico”, cioè capire qual è il motivo vero del suo “non stare bene” e quali sono le sue vere aspettative rispetto al trattamento. Questa conoscenza più approfondita non avviene quasi mai nel corso della prima seduta, o comunque non nel primissimo approccio, sia perché il paziente stesso spesso non conosce la causa prima del suo problema, sia perché il terapeuta osserva la persona attraverso le lenti della propria cultura, ovvero è in grado di osservare solo ciò che conosce per esperienza personale o per sentito dire. Una volta terminate anamnesi (prossima e remota) ed osservazione del paziente, il terapeuta deve essere in grado di interpretare i dati raccolti per definire il quadro clinico e trovare una cura che miri a risolvere la causa prima della malattia, o almeno ad eliminare il maggior numero possibile di sintomi. Per poter interpretare al meglio i dati raccolti, il terapeuta non può fare a meno di utilizzare il suo sapere e la sua

esperienza, infatti non si può capire ciò che non si conosce, laddove per conoscenza si intende un termine a 360° che ingloba le conoscenze mediche, ma anche spirituali ed empiriche. Ecco perché credo sia auspicabile che ogni terapeuta cerchi di aumentare sempre più le sue conoscenze e che si occupi solo di ciò che realmente è in grado di capire e trattare.

All'inizio del primo anno di corso mi sentivo in difficoltà ad adottare questo nuovo modello di medicina perché avevo paura che, per usarlo in modo appropriato, dovessi conoscere il Taoismo, il Buddhismo, il Confucianesimo, il Qi Qong e via dicendo. Inoltre solo pochi dei miei pazienti erano in grado di poter capire le dinamiche energetiche su cui andavo a lavorare e mi trovavo in difficoltà a spiegare loro cosa stessi facendo. Proseguendo poi le lezioni mi sono resa conto che in molti casi era solo un problema di terminologia diversa e che tanti aspetti della medicina orientale potevano essere compresi meglio se calati nella tradizione occidentale cristiana che, più o meno e bene o male, tutti conoscono almeno superficialmente. D'altronde penso che l'uomo sia lo stesso ieri, oggi, domani, in Italia, in Cina o in America, cambiano solo l'ambiente in cui vive e il bagaglio di esperienze che ognuno si porta dietro.

Non essendo io mai entrata in contatto, prima di questo corso, con la filosofia taoista e la medicina cinese, non potrò mai capirle profondamente, però posso sicuramente farle "più mie" calandole nella mia esperienza che è appunto radicata nella tradizione cristiana. Da qui è nata l'idea di questa tesi per spiegare le similitudini tra medicina cinese e tradizione cristiana che più mi hanno aiutata in questo percorso.

Nei primi 3 capitoli di questo lavoro parlerò dell'uomo in generale e del concetto di malattia in senso ampio, di come viene affrontato nella tradizione cristiana e nella medicina cinese. Nella seconda parte proverò a spiegare qual'è la mia idea di riabilitazione, essendo io una fisioterapista, e come posso, tramite il Tuina, provare ad arrivare al cuore del disagio del paziente, senza la presunzione di avere in mano la verità, ma con l'intenzione di aiutarlo veramente a riappacificarsi con la propria malattia e a completarsi. Nel mio lavoro mi trovo quotidianamente alle prese con storie di dolori che durano da anni come nella Sindrome di Ehlers-Danlos, malattie neurologiche gravi, cronico-degenerative o improvvise (come nelle lesioni midollari degli adolescenti), e so che non potrò riportarli ad una condizione di normalità come vorrebbero loro. Fermarmi a questo pensiero d'impotenza è per me molto frustrante. La Medicina Cinese mi ha aiutato a superare questa frustrazione perché mi ha dato degli strumenti per aiutare il paziente a capire che ogni momento della vita è un passaggio ed ogni passaggio è una tappa per portare a termine il nostro mandato. Questo discorso si avvicina molto alla visione cristiana della malattia, ma non è una possibilità esclusiva del cristiano. Tutti possono arrivare a conoscere se stessi e il proprio mandato e riappacificarsi con la propria storia.

Nella stesura della tesi ho scelto di utilizzare la prima persona plurale per cercare di coinvolgere maggiormente chi legge e calarlo il più possibile nei miei panni.

Nella raccolta del materiale ho cercato di attenermi il più possibile alle fonti principalmente riconosciute, sia per quanto riguarda la dottrina cristiana che le filosofie orientali, e alle conoscenze che mi hanno trasmesso i docenti del Centro Studi Xin Shu.

I. ANTROPOLOGIA CRISTIANA E MEDICINA CINESE

Quello che l'uomo da sempre si chiede e a cui le scienze cercano di dare una risposta è: "chi siamo? Da dove veniamo? Dove andiamo? Cosa facciamo su questa terra?", ed è per questo che voglio iniziare questo lavoro delineando alcuni concetti fondamentali sia per la Tradizione Cristiana che per la Medicina Cinese, riguardanti l'uomo e il suo stato di benessere o di malattia, il suo rapporto con il trascendentale e con il suo mandato.

I.1 - L'UOMO NELLA TRADIZIONE CRISTIANA

*"E Dio disse:
«Facciamo l'uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza»"
Gen 1,26*

*"Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente"
Genesi 2, 7*

Già nell'XI sec a.C. il Re Davide, figura importante per le tre grandi religioni monoteiste (Ebraismo, Cristianesimo, Islamismo), contemplando il creato, si chiedeva che cosa fosse l'uomo¹ perché Dio si ricordasse di lui, così anche Mosè² prima di lui e Giobbe³ dopo. Nella traduzione ebraica del Salmo 8, attribuito al Re Davide, leggiamo:

*"che cos'è l'uomo perché Te ne ricordi,
il figlio dell'uomo⁴, perché Tu lo visiti?
Lo hai fatto poco meno di Dio (altrove degli Angeli), di gloria e di onore lo hai coronato.
Lo fai governare sulle opere delle tue mani, tutto hai posto sotto i suoi piedi".*

Dunque l'uomo è una creatura di Dio, anzi è la creatura più alta fra tutte le creature terrestri; è poco meno di Dio in quanto non ha il potere di insufflare negli animali un alito di vita, cioè può solo partecipare alla creazione, generando, ma non è in grado da solo di dare vita. Solo Gesù Cristo, essendo vero uomo e vero Dio, ha il potere di dare e ridare la vita. L'ebreo cattolico Daniel Lifschitz commentando questo salmo scrive: *"nell'uomo Dio ha raccolto e sintetizzato la gloria e lo splendore dell'universo; per mezzo della sua intelligenza, l'uomo diviene, in certo modo, tutte le cose, è chiamato a collaborare alla stessa opera creatrice di Dio e a partecipare al suo*

¹ La Bibbia di Gerusalemme – Sal 8, 5.

² Id – Es 3,11.

³ Id – Gb 15,14ss.

⁴ Figlio dell'uomo = figlio di Adamo e quindi discendente di Dio.

dominio su tutto il creato. Per mezzo dell'uomo, le cose parlano al loro Creatore; l'uomo è l'interprete e il sacerdote dell'universo presso Dio"⁵.

Vediamo ora da dove viene l'uomo. Secondo la Tradizione Cristiana, come nella tradizione ebraica, l'uomo viene da Dio che lo ha creato *a sua immagine e somiglianza*⁶ e gli ha dato potere su tutta la terra⁷, a lui ha affidato il compito di riempirla e di coltivarla⁸ e di dare nome a tutte le cose che sono sulla terra compreso l'essere umano⁹: è infatti l'uomo-Adamo (in ebraico אָדָם = ish) che dà nome alla donna-Eva (in ebraico חַוָּה = ishàh)¹⁰ e a tutte le creature che popolano la terra. Essendo la donna tratta direttamente dall'uomo anch'essa è fatta ad immagine e somiglianza di Dio; uomo e donna sono le due potenze generatrici, espressioni diverse e complementari dell'essere umano in generale, ambedue sessuati e relativi l'uno all'altro, posti su uno stesso piano di parità in quanto hanno la stessa natura divina. Solo per comodità nel corso della tesi userò l'appellativo "uomo" per intendere la totalità del genere umano, maschile e femminile.

La frase "*a Sua immagine e somiglianza*" è alla base di tutta l'antropologia cristiana che non concepisce *mai* l'uomo indipendentemente dalla sua relazione con Dio. È proprio questa relazione con Dio che caratterizza l'uomo sia nel suo essere che nel suo divenire e che lo completa in pieno. Possiamo dire quindi che l'uomo senza Dio, o meglio che interrompe la sua relazione con il Dio-Creatore, non è completamente uomo, ovvero non è un uomo completo nel senso di pieno, appagato, libero da inquietudini e frustrazioni. Questo perché è proprio dell'uomo ricercare e contemplare Dio, essere un tutt'uno con lui e godere della sua natura poiché in lui c'è per natura un germe divino, in lui vive lo Spirito di Dio¹¹. Se consideriamo Dio come prima potenza creatrice, cioè l'Onnipotente, possiamo dire anche che tutto il creato ha la stessa origine e quindi risponde alle stesse regole ed ha in sé la stessa natura, ma solo dell'uomo Dio dice facciamolo a "*nostra immagine e somiglianza*".

Tutte le parole scritte nella Bibbia hanno un peso specifico, ma soprattutto quelle che vengono attribuite direttamente a Dio, cioè quelle che nella Bibbia sono attribuite a Dio in prima persona. Dal Vangelo di Giovanni sappiamo poi che il Verbo di Dio, cioè la Parola, è parte stessa di Dio ed è il mezzo con il quale Egli tutto crea, cioè nel momento in cui Dio parla la sua parola

⁵ Daniel Lifschitz, "Dalla bocca dei bimbi e dei lattanti", Ed. Elle Di Ci 1991, p. 100.

⁶ La Bibbia di Gerusalemme - Gen 1,26.

⁷ Id - Sal 8, 7; Gen 1, 26;

⁸ Id - Gen 1, 28: "siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra; soggiogatela e dominate..."

⁹ Id - Gen 2, 19-20: "in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome".

¹⁰ Id - Gen 2, 23: "allora l'uomo disse:«...la si chiamerà donna perché dall'uomo è stata tolta»".

¹¹ Id - Gen 2,7.

ha un effetto concreto e quello che Egli dice diventa realtà. Nel prologo di Giovanni leggiamo infatti: «*In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. Egli era in principio presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui niente è stato fatto di ciò che esiste*»¹². Ecco perché tutta la creazione si apre con l'affermazione “*Dio disse*”, ed è per questo motivo anche che ogni parola attribuita a Dio ha un suo peso specifico. Quindi il fatto che, parlando della creazione dell'uomo, nella Genesi è scritto sia a nostra “*immagine*” che “*somiglianza*” significa che i due termini descrivono caratteristiche diverse dell'uomo. Il termine “*nostra*” si riferisce invece alla compresenza in Dio di più entità che formano un unicum rivelandoci la Santissima Trinità in cui Padre, Figlio e Spirito Santo esistono da sempre come tre entità distinte ma unite allo stesso tempo. Sempre nel prologo di Giovanni, parlando della nascita di Gesù-Figlio di Dio, è scritto: «*E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi*»¹³.

Cercherò ora, insieme ai Padri della Chiesa e a Jean-Claude Larchet¹⁴, di spiegare la differenza tra immagine e somiglianza: il termine immagine inerisce alla natura propria dell'uomo, al suo essere in se stesso e al fatto che essendo creato a immagine di Dio possiede, in potenza e per natura, tutte le facoltà e le virtù di Dio già dal primo momento della sua esistenza; con il termine somiglianza invece si fa riferimento al suo modo di essere, cioè al fatto che l'uomo, per essere simile a Dio, deve realizzare di fatto ciò che ha in potenza e scegliere di orientare le sue virtù verso Dio. *L'immagine* è ciò che permette all'uomo di realizzare la *somiglianza* ed è nella realizzazione della somiglianza che l'immagine raggiunge la propria finalità e trova il proprio compimento e la propria perfezione¹⁵. Le facoltà divine non sono date all'uomo pienamente compiute, esse appartengono alla sua natura solo perché è nelle sue finalità realizzarle in quanto costituiscono il compimento e la perfezione di questa sua natura. La loro realizzazione suppone la partecipazione attiva dell'uomo al disegno di Dio, la collaborazione di tutte le sue facoltà alla volontà divina, la libera e totale apertura del suo essere alla grazia di Dio¹⁶. In parole più semplici il Verbo-Dio ha creato l'uomo a Sua immagine e somiglianza plasmandolo con la polvere della terra e dandogli vita soffiando in lui il Suo alito. Questo soffio divino conferisce all'uomo tutte le potenzialità per essere come Dio e instilla in lui il desiderio di portare a compimento la sua deificazione. Quando le facoltà dell'uomo seguono la loro natura tendendo alla perfezione-Dio vengono dette Virtù e suscitano nell'uomo

¹² La Bibbia di Gerusalemme - Gv 1, 1-3.

¹³ Id - Gv 1, 14.

¹⁴ Jean-Claude Larchet è un dottore in teologia e in filosofia, specialista in argomenti concernenti la salute, la malattia e la guarigione; è autore di numerosi studi sulla teologia e la spiritualità dei Padri della Chiesa. Tra i suoi libri citiamo “*Terapia delle Malattie Spirituali*” e “*L'inconscio Spirituale*”.

¹⁵ Jean-C. Larchet, “*L'Inconscio Spirituale*”, ed. San Paolo 2006, p. 20.

¹⁶ Jean-C. Larchet, “*Terapia delle Malattie Spirituali*”, ed. San Paolo 2003, p. 16.

uno stato di pace e di benessere, quando invece non tendono più al loro Creatore, ma si rivolgono alla creazione alienandosi dalla loro natura, portano l'uomo in uno stato di frustrazione e di malattia e vengono chiamate dai Padri con il termine di "Passioni" che ha in sé il concetto di sofferenza (dal latino "pati"= soffrire e dal greco "pathos"=sofferenza). Questo concetto verrà spiegato meglio nel paragrafo dedicato all'origine delle malattie nell'uomo, qui diciamo solo che le facoltà superiori dell'uomo sono:

- **l'intelligenza** intuitiva (Noûs¹⁷) e quella razionale (Logòs) che permettono di conoscere Dio;
- il **desiderio** o potenza concupiscibile che permette di desiderarlo e amarlo;
- **l'ardore** o potenza irascibile che permette di combattere la buona battaglia, vincere il male, sfuggire le tentazioni, avere lo zelo per la vita spirituale;
- la **volontà** per conformarsi alla volontà di Dio e compiere ciò per cui ognuno è stato creato, per portare a termine il suo progetto per e con ciascun uomo;
- la **memoria** per ricordarsi di lui.

A queste facoltà superiori si aggiungono quegli aspetti che l'uomo deve coltivare per camminare secondo Dio che sono:

- la **prudenza** e la **sapienza** per discernere il bene dal male;
- la **giustizia** secondo Dio e non secondo l'uomo;
- la **fortezza** e la **costanza** nella ricerca continua del bene;
- la temperanza.

Solo con queste facoltà e virtù l'uomo non potrebbe comunque portare a termine il suo percorso perché per quanto egli si sforzi di fare il bene e ricercare Dio, il suo stare nel mondo, come vedremo poi, lo porta ad un continuo combattimento tra il bene e il male, tra ciò che vorrebbe lo spirito e ciò a cui è incline la carne, come ci ricorda San Paolo quando dice:

«c'è in me il desiderio del bene, ma non la capacità di attuarlo; infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio»¹⁸.

Quello che salva l'uomo è l'intervento di Dio che gli concede le tre cose più importanti: la **fede** in ciò che l'uomo non vede, la **speranza** nella vita eterna e la **carità**, cioè l'amore a Dio sopra ogni altra cosa e l'amore verso se stessi e verso il prossimo. Lo stesso San Paolo lo ricorda nella sua lettera ai Corinzi con un brano che vale la pena riportare per intero perché riassume

¹⁷ L'intelletto può essere definito anche come spirito. I Padri della Chiesa distinguono uno spirito dell'uomo o intelletto detto appunto "Noûs" dallo Spirito che deriva dallo Spirito Santo.

¹⁸ La Bibbia di Gerusalemme - Rm 7, 18-19.

in breve il percorso spirituale dell'uomo che tende verso Dio e che vuole arrivare a conoscere la Verità-Dio:

“Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna.

E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla.

E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova.

La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. La carità non avrà mai fine. Le profezie scompariranno; il dono delle lingue cesserà e la scienza svanirà. La nostra conoscenza è imperfetta e imperfetta la nostra profezia. Ma quando verrà ciò che è perfetto, quello che è imperfetto scomparirà.

Quand'ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino. Ma, divenuto uomo, ciò che era da bambino l'ho abbandonato. Ora vediamo come in uno specchio, in maniera confusa; ma allora vedremo a faccia a faccia. Ora conosco in modo imperfetto, ma allora conoscerò perfettamente, come anch'io sono conosciuto.^{[L] [SEP]}

*Queste dunque le tre cose che rimangono: la fede, la speranza e la carità; ma di tutte più grande è la carità!”*¹⁹

La Chiesa Cattolica oggi parla di Fede, Speranza e Carità come le tre *virtù teologali*, cioè che possono venire solo da Dio, l'uomo non può raggiungerle con i suoi sforzi; le virtù umane sono quelle *cardinali*, cioè che fanno da cardine per raggruppare tutte le altre che ne derivano: prudenza, giustizia, forza, temperanza. Condurre una vita virtuosa ha come fine il divenire simili a Dio (vedi Allegato 1 sulle Virtù Cristiane).

Se Dio è sia la provenienza che il fine ultimo dell'uomo, allora la vita è un processo di crescita spirituale in cui l'uomo deve combattere tra le virtù e le passioni per completare la sua divinizzazione. In questo processo Dio concede all'uomo di riuscire per grazia ricevuta e laddove egli lo voglia, e ha mandato Gesù appunto per distruggere la morte nell'uomo. Già nel Vecchio Testamento Dio crea un'alleanza con l'uomo e gli profetizza di portarlo al pieno compimento dell'amore perché possa avere una vita lunga e felice²⁰ e lo sottolinea anche nel Nuovo Testamento:

*“Amerai il Signore Dio tuo
con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima,
con tutta la tua forza e con tutta la tua mente
e il prossimo tuo come te stesso...fa' questo e vivrai.” (Lc 10, 27-28)*

¹⁹ La Bibbia di Gerusalemme - 1 Cor 13, 1-13.

²⁰ Id - Dt 6, 3-5.

Come abbiamo visto, l'amore, cioè la carità, è il mezzo necessario per arrivare a Dio.

Per concludere diciamo brevemente che l'uomo è fatto di corpo, anima e spirito, viene da Dio che lo ha plasmato dalla terra e gli ha dato vita soffiando in lui il suo alito; è su questa terra per intraprendere il suo cammino e scegliere liberamente di ritornare a Dio, da cui proviene e a cui la sua anima tende, seguendo una vita *naturalmente* virtuosa perché propria della sua natura, o distogliendo lo sguardo da Dio per seguire una strada di alienazione, che è altro da sé perché per lui *innaturale*; è l'uomo alla fine a scegliere il suo destino già durante la sua vita terrena e a vivere per la vita eterna o per la morte eterna.

I. 2 - L'UOMO NELLA MEDICINA CLASSICA CINESE

*"Il Dao genera gli esseri, la virtù li nutre, la materia li forma.
Per questo i diecimila esseri tutti onorano il Dao e apprezzano la virtù
...per eterna intrinseca natura"
Lao Tzu, Tao Te Ching, cap. 51*

*"Ciò che il Cielo conferisce all'uomo è la potenza-virtù-De,
ciò che la Terra conferisce all'uomo è il Qi;
la vita ha origine grazie alla discesa del De celeste e alla salita del Qi terrestre"
Ling Shu, cap.8*

La Medicina Classica Cinese poggia su una concezione geocentrica ed antropocentrica del mondo, per cui studia i fenomeni ponendo l'uomo al centro, laddove per *centro* si intende la sede da cui tutto emana e a cui tutto ritorna.

L'uomo origina dall'interazione del Cielo che gli conferisce la Virtù e della Terra che gli conferisce il Qi²¹ ed è sia il prodotto che la mediazione tra Cielo e Terra con cui interagisce modificandosi e modificandoli. Questo ternario "archetipale" **CIELO-UOMO-TERRA** è alla base di tutto lo sviluppo del pensiero e della vita cinese classica: nell'uomo ritroviamo il Cielo nella testa, l'Uomo nel torace e la Terra nella pelvi e nelle gambe, ma anche la testa stessa dell'uomo può essere divisa in Cielo-cranio, Uomo-parte superiore del viso (dalla fronte al naso), Terra-parte inferiore del viso (bocca, mento). In particolare l'Uomo-*Ren* prende forma dalle reciproche influenze del cielo e della terra, come un insieme di *Xing*, *Ti* e *Shen*, voluto dal cielo e strutturato dalla terra, ed è sottoposto a leggi e principi morali e fisiologici celesti (innati) e terrestri (acquisiti)²².

²¹ Ling Shu, cap. 8.

²² M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, "M.T.C. per lo Shiatsu e il Tuina", Ed. Casa Editrice Ambrosiana - 2005, pag 13.

L'ideogramma del Cielo-Tian 天 mostra un tratto orizzontale sopra al carattere di Uomo a significare che il cielo è ciò che copre l'uomo, che lo protegge, che lo indirizza. La Terra-Di 地 è formata dal radicale Tu, a sinistra, che rappresenta le piante che nascono dal sottosuolo ed escono dal suolo; quindi la terra è ciò che nutre e fa crescere. Tra il cielo e la Terra, all'interno del Vuoto mediano trova spazio l'Uomo che ha come compito proprio quello di integrare quotidianamente ciò che deriva dal Cielo con ciò che deriva dalla Terra, e viceversa, per portare a termine il suo mandato. Nell'uomo Cielo e Terra hanno la stessa valenza, non c'è una predominanza o una maggiore importanza dell'uno sull'altro. Il Cielo rappresenta la regola e il padre che dà il nome e nel nome è contenuto il Ming-mandato della persona, perciò tramite il Cielo conosciamo chi siamo e qual'è la nostra propria funzione cosmica. La Terra rappresenta la madre che nutre e dà forma, quindi ci permette di crescere e realizzare il nostro mandato. Tutto ciò che è iniziativa appartiene al Cielo e tutto ciò che è portare a compimento attiene alla Terra.

Abbiamo detto che l'uomo origina dal cielo e dalla terra, ma ancor prima diciamo che l'uomo, come tutto il creato, origina dal **DAO** in quanto è formato da un addensamento del Qi ancestrale, immagine stessa del Dao. Nell'uomo questo Qi prende forma diversa strutturandone sia il corpo che la mente, per cui in lui anima (Ling), spirito (Shen) e forma (Xing) si influenzano a vicenda e rispondono alle stessi leggi dell'universo. Secondo la tradizione cinese dal Caos primordiale erutta un soffio (Qi) originale o ancestrale (Yuan Qi) che separa i soffi leggeri, che danno vita al cielo, da quelli pesanti che danno vita alla terra; lo spazio tra questi è il Vuoto, luogo della creazione, dove l'uomo appare. Nel Tao Te Ching²³, libro fondamentale del Taoismo, leggiamo a riguardo:

*“C'è un essere caoticamente perfetto,
nato prima di cielo e terra.
Silenzioso! Vuoto!
..Può essere considerato la madre del mondo.
Io non so il suo nome:
per indicarlo lo chiamo Dao”. (Cap. 25)*

*“Quella che può essere considerata la materia del Dao è solo indistinta, solo confusa.
...ma al suo interno ci sono le forme ... ci sono le cose ci sono le essenze.
Usa questo per conoscere l'inizio di tutte le cose” (Cap. 21)*

²³ Lao Tzu, Tao Te Ching, Ed. Universale Economica Feltrinelli – 2016

Il Dao, o Tao, è un'istanza trascendentale (al di fuori di tempo e spazio), è il Principio Creatore dell'universo, è la Via da seguire²⁴. Il Dao vero non si conosce, quello che si descrive può essere solo un'immagine del Dao vero che attiene al Cielo Anteriore e che è prima di tutte le cose. Il Tao Te Ching ci dice che il Dao è informe, indifferenziato e senza nome perché per essere nominato dovrebbe differenziarsi da un'altra cosa²⁵, il che presuppone che ci sia qualcos'altro oltre al Dao. Le cose con nome attengono solo al mondo dei diecimila esseri, cioè al mondo manifesto dove l'uomo prende coscienza delle cose dando loro un nome, perché serve una coscienza (uomo) che riconosca un sé e un altro da sé cui dare un nome per distinguerlo. L'universo è un universo di cose perché è un universo nominato. Le cose non preesistono alla coscienza, esse emergono nell'atto del nominare²⁶.

Tornando all'origine dell'universo e dell'uomo, diciamo che tutto ha origine dal Caos originario (Hun Dun) in cui è presente in forma potenziale l'intero universo il quale, successivamente, si delinea in modo ordinato nel mondo manifesto, attraverso un principio generale (Dao), dando origine ai quattro soffi costitutivi, ai cinque movimenti ed alle sei energie. Spiegando l'origine di tutte le cose il Tao Te Ching ci dice che:

*“Il Dao genera l'uno,
l'uno genera il due,
il due genera il tre,
il tre genera i diecimila esseri.
I diecimila esseri portano sulla schiena lo yin e abbracciano lo yang.
Nel vuoto centrale i due soffi si uniscono” (Cap. 42)*

Nella cultura cinese i numeri sono dei simboli che esprimono delle qualità piuttosto che delle quantità. Se il Caos è un qualcosa di indifferenziato lo possiamo chiamare solo 0, un numero che nella realtà non esiste. Per poter creare l'universo è necessario un principio che guidi questa creazione e questo principio creatore lo chiamiamo Dao e lo rappresentiamo con il numero **1** perché è unico. Il numero 1 - Dao è dunque il presupposto fondante della vita, è ciò che permette il passaggio dal Cielo Anteriore del non manifesto al Cielo Posteriore in cui la vita si manifesta. Dopo aver capito qual è il principio cui attenersi per creare la vita è necessario avere le condizioni necessarie affinché la vita possa manifestarsi, cioè tutto ciò di cui ha bisogno l'uomo per nascere. Queste condizioni che fanno sì che la vita avvenga sono rappresentate dai

²⁴ Vedi più avanti l'Ideogramma di Dao.

²⁵ “Il Dao di cui si può parlare non è l'eterno Dao. Senza nome, l'origine di cielo e terra, con nome, la madre dei diecimila esseri” – Lao Tzu, Tao Te Ching, Ed. Universale Economica Feltrinelli – 2016, Cap.1.

²⁶ Commento al Tao Te Ching di Augusto Shantena Sabbadini, *Id.* pag. 41.

numeri 2-3-4, dal 5 in poi la vita si manifesta ed entriamo nel Cielo Posteriore. Il **2** rappresenta la dualità del mondo manifesto già contenuta in potenza nelle infinite possibilità dell'Uno. L'intera realtà viene descritta da due aggettivi opposti e complementari, indissociabili, dinamici, con cui il Tao si esprime: lo Yin e lo Yang. All'interno dell'uno troviamo quindi il due. Il **3** rappresenta l'uomo tra cielo e terra, è il Qi tra lo Shen del Cielo e il Jing della Terra. Leggendo gli ideogrammi ritroviamo che il tre deriva dal due che deriva dall'uno in quanto l'ideogramma *San-3* 三 è composto dal radicale *Yi-1* 一 unito a *Er-2* 二. Il *4-Si* 四 è il luogo dove può avvenire la manifestazione, è l'ultima condizione necessaria perché la vita si realizzi e il suo ideogramma rappresenta la dualità (Yin-Yang) all'interno di un quadrato che simboleggia la terra²⁷. Nell'uomo, dove abbiamo detto ritroviamo la triade cielo-uomo-terra, la testa è rappresentata da un cerchio e sta nel cielo, i piedi poggiano sulla terra e sono rappresentati da un quadrato perché ricorda la forma dei due piedi uniti²⁸. Anche nell'uomo, microcosmo nel macrocosmo, circolano le energie Yin e le energie Yang che si incontrano al torace ("vuoto centrale") e dal loro equilibrio dinamico dipende la salute della persona.

Ritorniamo ora sul concetto di Dao De come Via (Dao o Tao) da seguire per raggiungere la Virtù (De o Te) analizzando gli ideogrammi.

Dao – Via 道

Esso è composto da:

首 *shǒu* – il capo, principale; a sua volta formato da:

- **zi** 自 – l'identità, il sé: l'identità è il pittogramma di un naso. I cinesi indicano il naso per dire "io". L'identità si assume con il primo respiro e dipende dal *tianqi* (qi celeste). Aggiungendo un tratto orizzontale (che vuol dire 'uno'), diventa 'testa'.



- 丷 - capelli: la testa, con tre linee ondulate verticali, interpretate come 'capelli' o come 'copricapo del comandante', diventa "il capo", la cosa più importante.

²⁷ La terra è assimilata ad un quadrato perché questo ha quattro lati (quattro punti cardinali), è qualcosa di concreto che si può toccare.

²⁸ Questi sono solo alcuni aspetti relativi ai numeri perché nella cultura cinese lo stesso numero può significare molte altre cose.

Nell'ideogramma di Spirito-Shen si ritrovano le tre linee ondulate come 'influssi celesti'.

止(是) **chuò** – camminare, procedere. Anche questo è formato da due parti:

-  : le tre righe superiori rappresentano il segno che significa 'procedere' (piede sollevato);
-  : la parte sotto rappresenta il segno che significa 'arrestarsi' (piede piantato a terra).

L'idea generale è quella di un "capo" (identità piena, carisma, collegamento con il qi celeste) che procede sulla 'Via' (strada maestra); la "Via" è fatta di Yin e Yang, fermarsi e procedere²⁹. Questo capo è da prendere come esempio cui ispirarsi ed identificarsi. Secondo Jeffrey Yuen il Tao è la via per guardare se stessi e per comprendere chi si è; è la comprensione e la coltivazione di se stessi. Per il Taoismo il Dao è un principio, è quell'Assoluto impersonale che ha dato origine a Yin e Yang e che può essere considerato come la Legge universale che è insita nella Natura e che la regola, per il Confucianesimo assume, invece, un significato morale ³⁰.

Il Tao Te Ching, riguardo alla via, alla regola generale da seguire nella vita, dice che:

*"La norma dell'essere umano è la terra,
la norma della terra è il cielo,
la norma del cielo è il Dao,
la norma del Dao è la sua natura intrinseca." (Cap. 25)*

L'uomo, la terra, il cielo, tutti seguono naturalmente il Dao perché hanno la sua stessa natura; il Dao è uguale solo a se stesso. Vivendo semplicemente secondo ciò che siamo intrinsecamente, senza opporre ostacoli (concetto del "NON AGIRE – WU WEI"³¹), ci conformiamo al Dao e viviamo in salute, allontanandoci da esso ci ammaliano. Il problema è che spesso non conosciamo chi siamo veramente e la ricerca di questa nostra natura essenziale può, a volte, equivalere ad un vero e proprio cammino spirituale verso la Virtù Originale. Durante questo

²⁹ Dalla dispensa "Ideogrammi" di Giulia Boschi, Centro Studi Xin Shu.

³⁰ R. Fassi-I. Cuturello-D. Magni-F. Tomatis, Corpo e preghiera, Ed. Città Nuova, 2012.

³¹ Nel Tao Te Ching in molti passi è sottolineato questo concetto del non agire o dell'agire senza agire (Cap. 37, 48, 57, 63 e altri). "Senza agire, nulla rimane incompiuto" (Cap.37) chi segue il Dao, nel conformarsi a questo principio, non si preoccupa di una costruzione dell'io proprio, di agire per se stessi, piuttosto il suo agire è pura spontaneità, è solo un lasciare che le cose accadano naturalmente, un fare secondo ciò che ci permette la nostra natura, che è la stessa del Dao, diventando così parte delle forze naturali. In questo modo si può conquistare il mondo (Cap. 57) essendo parte stessa del mondo, piuttosto che essere conquistati dal mondo.

percorso, per conoscerci profondamente, dobbiamo mettere da parte le barriere tra il nostro io primitivo e autentico e i condizionamenti che ci derivano dalla società, dalla famiglia e dal lavoro. Questo cammino è facilitato dal fatto che per natura siamo spinti a tornare al Dao poiché da esso proveniamo³², inoltre la nostra stessa vita è, che lo vogliamo o no, un percorso che va dal grande al particolare nel momento della nascita e dal particolare al grande nel momento della morte. Il pensiero cinese spiega questo percorso tramite i movimenti dello Shen e le sue manifestazioni (le *anime vegetative*) nel corpo umano e considera questo processo di tornare dalla forma al senza forma, e quindi al Dao, come la vera conquista della vita, il fine ultimo dell'esistenza umana. Nel momento del concepimento, quando il Jing paterno e quello materno si incontrano, compare una vibrazione particolare che attira il Qi cosmico, o Shen cosmico, che scende e si unisce al Jing dell'embrione dandogli vita e caratterizzandolo come persona unica.

L'uomo che resta saldamente unito e in completa fusione con il Dao è vero e santo (**zhenren**), e tra lui ed il Cielo non vi è alcuna demarcazione, perché il suo spirito è libero ed in unità totale con se stesso e con ogni cosa. Lo zhenren ha caratteristiche di infallibilità, inalterate grazie al fatto di essere la potenza stessa o la Virtù (De) del Dao. La fusione tra uomo e Dao data dalla virtù, divina potenza spirituale, crea un'esperienza detta viaggio dello spirito, volo mistico, estasi (shen you)³³. Dal Tao Te Ching:

“l'atteggiamento della grande virtù è conforme solo al Dao” (Cap. 21)

*“il Dao genera gli esseri, la virtù li nutre, la materia li forma,
le tendenze naturali li completano.
Per questo i diecimila esseri
Tutti onorano il Dao e apprezzano la virtù.
Onorano il Dao e apprezzano la virtù
Non per decreto di alcuno,
ma per eterna intrinseca natura..
perciò il Dao genera gli esseri
e la virtù li nutre, li alleva, li educa, li forma, li alimenta, li copre.
Genera senza possedere,
agisci senza contare sui risultati,
alleva senza impadronirti:
questa è detta la “virtù nascosta” (Cap. 51)*

³² “Ritornare è il movimento del Dao”, Lao Tzu, Tao Te Ching. cap. 30.

³³ Dalle dispense del primo anno, Corso di Tuina, Centro Studi Xin Shu.

Dè – Virtù 德

La metà sinistra dell'ideogramma da

- 彳 **chì** a sinistra: passo o impronta del piede.
- 直 **zhí** nella parte superiore destra: diritto, eretto, retto, giusto. Questo a sua volta è formato da:
 - 1. 十 **shí**: il numero 10 che nella numerologia segna la fine dei numeri naturali, o meglio il loro compimento, e l'inizio di un piano superiore, quello divino.
 - 2. 目 **mù**: occhio;
 - 3. 一 **yī**: 1, unità, intero, tutto. Nel Dao De Jing, è considerato l'Origine da cui si genera il 2, Yin e Yang.
- 心 **xīn**: nella parte inferiore: cuore.

Le interpretazioni del significato globale possono essere varie e tutte ugualmente valide, sia dal punto di vista spirituale-religioso che da quello antropologico. La parte destra del carattere ci dice “cosa”, quella sinistra il “come”. Personalmente, riferendomi a quanto scritto prima e intendendo 1 come Dao, il significato potrebbe essere che esiste un modello da seguire per ricercare il proprio cuore, cioè la propria essenza e quindi la propria natura. In questo percorso di ricerca ci si può conformare al Dao (o Dio per i cristiani) e seguire i suoi insegnamenti per capire chi siamo veramente, in che modo possiamo essere veramente completi. Il carattere di occhio può essere sia il divino che guarda l'uomo, ma anche l'uomo che guarda in alto al divino.

Inizialmente il carattere di Virtù era rappresentato solo da una linea verticale sopra un occhio, simbolo del rapporto cielo-uomo e di rettitudine, cioè c'è un allineamento dell'uomo con la sua origine celeste: la persona è il linea con il mandato che il cielo ha stabilito per lei. La linea orizzontale rappresenta il mondo manifesto e la direzione est-ovest. L'occhio nel Taoismo e nella M.C.C. ha un'importanza fondamentale tanto che nel Ling Shu quando si parla del Ming

Men si parla direttamente dell'occhio e non del rene. In questo senso l'occhio è inteso come "Porta del Destino", anche porta/ambasciatore dell'anima ³⁴.

Secondo R. Fassi il termine Dè non ha un significato morale, ma va inteso nel senso di **potere virtuale**, come la straordinaria e misteriosa forza vitale nascosta nel neonato. Ecco perché, secondo il taoismo, vi è maggior potenzialità di vita e di sviluppo nelle cose piccole, morbide e deboli che non in quelle grandi, dure e forti che, avendo già raggiunto il massimo sviluppo, sono inevitabilmente soggette alla decadenza e alla morte. Infatti «*durezza e rigidità sono compagne della morte, morbidezza e flessibilità compagne della vita*» (Tao Te Ching, cap. 76). Per ritrovare la sua autentica essenza, l'uomo deve farsi piccolo, ritrovare cioè la semplicità, l'innocenza e la purezza di un bambino³⁵.

Per quanto riguarda le virtù, nei classici se ne danno varie descrizioni a seconda che siano legate ai 5 movimenti, ai 7 sentimenti, o alle 9 virtù, relative al Taoismo, al Confucianesimo o al Buddismo, etc. Tra tutte merita un'attenzione particolare il concetto di benevolenza che ritroviamo sempre.

- **Ren 仁**: l'umanità o capacità per l'essere umano di tener conto dell'esistenza dell'altro (**compassione** per il Buddismo); è associata al Fegato. Questa virtù si avvicina molto al concetto di amore per il prossimo descritto dal Cristianesimo. Questa è legata al Legno perché ad esso è legato il compiere azioni. Secondo Confucio corrisponde alla "**benevolenza**" ed esprime la relazione tra due uomini, come a dire che l'umanità di ogni persona si esprime nel rapporto con gli altri; ogni uomo si completa solo nella relazione con l'altro. La benevolenza in sé è la "Virtù d'Umanità", l'uomo vero è l'uomo naturalmente portato a volere il bene dell'altro, ma quest'attitudine (o virtù) va coltivata e va manifestata con degli atti quotidiani concreti e "giusti". Secondo Rochat de La Vallée attraverso la "benevolenza" e la "relazione giusta" l'uomo partecipa efficacemente al recupero e al mantenimento dell'armonia universale³⁶. Jeffrey Yuen fa notare che la benevolenza, o compassione, comporta il compiere le azioni per se stesse, essere al servizio degli altri per

³⁴ Dalla lezione di Giulia Boschi: "Il collo fra ermeneutica e posturologia: approccio integrato sino-occidentale", Scuola Xin Shu, Corso Tuina,

³⁵ R. Fassi-I. Cuturello-D. Magni-F. Tomatis, *Corpo e preghiera*, Ed. Città Nuova, 2012.

³⁶ È. Rochat de La Vallée, "Symphonie corporelle", Istituto Ricci; citato nel libro "L'uomo e i suoi simboli" di J.M. Kespi.

ciò che si può e senza aspettarsi nulla in cambio³⁷. La benevolenza non comporta frustrazione perché non aspettandosi nulla da nessuno non si può rimanere delusi e non comporta neanche sensi di colpa perché nel dire un “no” a qualcuno, per impossibilità a fare, si aiuta l’altro a crescere e ad imparare a non dipendere dagli altri.

In relazione ai 5 movimenti abbiamo le 5 Virtù **taoiste** – Wu Chang:

- **Ren 仁**: vedi sopra.
- **Yi 義**: la seconda virtù è la **rettitudine**, l’integrità, l’onore, ed è legata al Fuoco. È il diritto di sentire ciò che si sente e l’impegno con se stessi a mantenere un’integrità. È la virtù di essere di parola e se si perde si è presi dal senso di colpa, soprattutto rispetto al giudizio della società. Secondo Confucio consiste nel fare ciò che è giusto senza pensare al proprio interesse.
- **Zhong 忠**: la terza virtù è la **lealtà** ed è legata alla Terra. E’ l’evoluzione della rettitudine del Fuoco applicata all’elemento Terra: l’integrità è rivolta verso un’altra persona. Dal punto di vista confuciano, è una forma d’impegno che garantisce l’ordine sociale poiché si ha il rispetto degli uni verso gli altri, è la lealtà e la coscienziosità nel fare il proprio dovere. Nell’ideogramma riconosciamo sopra il *centro* e sotto il *cuore*: si è centrati nel proprio cuore.
- **Xiao 孝**: la quarta virtù è il **rispetto**, che in cinese viene definito “pietà”, ed è legata al Metallo. È il rispetto per gli altri e soprattutto per i propri genitori, senza aspettative di ritorno; è la **“pietà filiale”**. Il rispetto s’impara in primis all’interno della famiglia, vista come una piccola società dove il comportamento sarà diverso a seconda dell’interlocutore, in base ai ruoli sociali (figlio, genitore, coniuge). Secondo il Confucianesimo l’ordine è necessario in ogni aspetto della società e alcuni ruoli sociali devono agire in un certo modo affinché quest’ordine sia mantenuto; ne deriva che tutti sono uguali per i diritti, ma non per i talenti posseduti. Da questo rispetto derivano i *rituali*.

³⁷ Jeffrey Yuen, “L’ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese”, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2013.

- **Xin** 信: l'ultima virtù è la **fedè**, la fiducia, ed è legata all'Acqua. E' la consapevolezza di aver imparato dal proprio Maestro e di poter fare da soli, rispettando i suoi insegnamenti ma sviluppando i propri talenti. Si utilizza l'elemento Acqua, il cui organo è il Rene, per dissipare la paura di non farcela: le paure risiedono nell'elemento Acqua. L'ideogramma ha al suo interno il radicale di Ren = "umanità" e di Yan = "parole", quindi nel suo complesso esprime il concetto: "credo in ciò che dico" ³⁸.

Confucio descrive diverse Virtù e a **Ren, Xiao, Zhong** e **Yi**, già esaminate, aggiunge:

- **Li** 禮 (o 礼) : osservanza dei riti, che comprende anche le buone maniere e la cortesia.
- **Shu** 恕 : l'altruismo, inteso anche come misericordia e spirito di perdono.

Sun Simiao chiamava virtù "le 5 permanenze" ed affermava che al Rene vi era la saggezza (i progetti), nel Cuore i riti (la perspicacia), nel Fegato la virtù umana (la benevolenza), nel Polmone il senso del dovere (la giustizia) e nella Milza-Pancreas la fiducia (la santità)³⁹:

- **Zhi** 智: è la **saggezza**. Nell'ideogramma  troviamo il carattere 知 Zhi - conoscere, sapere, comprendere che, a sua volta, è composto a sinistra da 矢 Shi, il pittogramma di una freccia, e a destra da bocca-Kou 口:  parlare preciso e veloce come una freccia che coglie il bersaglio; afferrare ciò che esce dalla bocca; raggiungere il proprio scopo parlando.  Nella parte inferiore dell'ideogramma troviamo 日 Ri - sole che esprime l'idea di chiarezza ma anche di illuminazione spirituale: la saggezza è uno stato mentale in cui tutto è illuminato, chiaro; è una mutata consapevolezza della realtà che ci permette di capire che ogni cosa ha la sua ragione di essere e grazie a ciò si possono fare scelte consapevoli. Questa saggezza, o intelligenza, è un'emanazione del centro sottile dei Reni.

³⁸ Jeffrey Yuen, *Il Su Wen: studio N.1*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag. 56.

³⁹ Dalle dispense del primo anno, Corso di Tuina, Scuola Xin Shu.

- **Li 礼**: il **senso dei rituali**. L'ideogramma è formato a destra da Shi 示 - le influenze celesti alle quali si fanno offerte. Attraverso il senso dei rituali si regolarizza la relazione tra l'uomo e il Cielo, i suoi antenati, e gli altri. E' associato al centro sottile del Cuore.
- **Ren 仁**: la **benevolenza**, associata al Fegato.
- **Cheng 诚**: la **sincerità**, la buona fede, letteralmente l'uomo di parola; è la capacità di dire la verità senza giri di parole. E' associata al centro sottile della Milza.
- **Yi 義**: la **giustizia**. L'ideogramma è composto sopra da 羊 (pecora) e sotto da 我 (io, me stesso)⁴⁰: letteralmente "sono una pecora", ma anche sono obbediente come una pecora. Rappresenta etimologicamente la forza dell'io sottomessa ai suoi doveri verso l'umanità. E' simboleggiata da sacrificio di grande valore offerto per la riconciliazione. E' un'emanazione del centro sottile dei Polmoni.

Dopo questa digressione sul Dao e sulla Virtù torniamo a parlare di quanto accennato all'inizio del paragrafo: l'Uomo-Ren prende forma dalle reciproche influenze del cielo e della terra, come un insieme di *Xing*, *Ti* e *Shen*, voluto dal cielo e strutturato dalla terra. Nello Shi Ming, opera che descrive l'uomo e il suo ambiente naturale secondo l'ottica della M.T.C., l'uomo è presentato attraverso cinque elementi costitutivi:

1. **Ren-uomo**: l'ideogramma Ren 人 indica un uomo in piedi tra Cielo e Terra; Ren è anche la Virtù umana, la pietà, l'umanità, la benevolenza ed è descritta dal radicale uomo a sinistra più il numero due a destra.
2. **Qu-territorio**: il corpo umano è visto come un territorio e con Qu si esprime un territorio classificato con un nome che ne esprime la natura essenziale, il posto e la funzione cosmica (ad es. l'osso *sacro*, il perineo dal greco *peri* e *naos* = intorno al tempio)⁴¹.
3. **Xing-forma**: è la forma corporea di ogni individuo, cioè ciò che fa sì che ognuno di noi sia riconoscibile con lo sguardo; ognuno di noi ha una forma diversa dagli altri e questa forma

⁴⁰ 我 fu originalmente sviluppato dagli scritti sulle ossa oracolari ove denotava un utensile per il combattimento con lama affilata: l'alabarda. Il senso generale può essere: è possibile sacrificarsi in nome della giustizia, in modo simile a come si sacrificava una pecora in onore agli dei.

⁴¹ J.M. Kespi, "L'uomo e i suoi simboli", Ed. Albin Michel - 2002, pag.53.

è ciò che si può vedere della struttura interna invisibile, in altre parole la nostra forma riflette il modo in cui i Soffi circolano dentro ognuno di noi. Essa esprime la nostra anima e l'autenticità del nostro spirito.

4. **Ti-struttura:** è l'insieme di principi organizzatori secondo cui è strutturato il corpo, potremmo dire che è materia organizzata laddove *xing* è solo materia. Nello *Shi Ming Ti* descrive una successione ordinata di 4 coppie (carne-ossa, pelle-sangue, dritto-rovescio, grande-piccolo) che rappresenta il carpente del Qi, cioè il suo supporto materiale.
5. **Shen-persona:** è ciò che caratterizza una persona, cioè è ciò per cui quella persona è quello che è. Questo argomento verrà affrontato meglio nel prossimo capitolo.

II. SHEN - SPIRITO

*“L’origine della vita è detta Jing;
l’unione dei due Jing si chiama Shen”
Ling Shu, cap.8*

*“In principio Dio creò il cielo e la terra.
Ora la terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l’abisso
e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque”
Genesi 1,2*

Il limite e la precarietà delle cose, il loro iniziare, mutare e finire, il fatto che le cose esistono, ma possono non esistere, tutto indica che il mondo non è autosufficiente, dipende da un altro che basta pienamente a se stesso. Deve esserci un perno che tiene tutti gli anelli di una catena che pende dall’alto e che impedisce il continuo precipitare nel nulla: questo perno è Dio. La bellezza, la varietà delle cose, la complessità delle strutture viventi, il mistero della vita che nasce, tutto fa pensare che ci sia un’intelligenza creatrice e un principio organizzatore: una cattedrale non è un semplice mucchio di pietre, ma una nuova unità di pietre, ordinata secondo il progetto di un architetto ⁴². L’architetto è Dio nella sua Trinità. Il principio organizzatore, l’architetto del progetto di vita dell’universo è lo Shen, conforme al Dao. Lo Shen è un’istanza fondamentale per l’uomo che gli permette di esistere e di entrare in relazione con se stesso, con il mondo esterno e con il cielo; è collegato con il suo Ming, con le sue emozioni, con la sua coscienza, con la sua anima. Shen è la vitalità che sottende al Jing (Quint’essenza o Principio Vitale) e al Qi, alloggia nel cuore e con esso è il sovrano di tutti gli organi; è la base dello psichismo di una persona, la sua intelligenza globale e la capacità di sintetizzare le informazioni ricevute ed accedere ad un livello più elevato di comprensione; è la capacità di giudizio, la facoltà di percepire la realtà fondamentale delle cose, la conoscenza diretta, non distintiva, cioè la conoscenza del cuore ⁴³. Viene tradotto generalmente come “spirito vitale” o “spirito divino”; J.M. Eyssalet lo chiama “Istante Creatore” e lo definisce “la causa misteriosa e trascendente di tutte le cose”. Trasportando il termine nel linguaggio cristiano direi che lo Shen è il *soffio* di Dio inalato in Adamo nel momento della creazione dell’uomo; è la presenza di Dio in noi che ci connette con l’eterno e nello stesso tempo ci fa sentire parte di tutto il creato immanente che ci circonda. È il riflesso di Dio in noi che ci fa essere a sua “immagine e somiglianza” e che anche

⁴² Da “La Verità vi farà liberi”, CEI - Catechismo per adulti, Ed. Libreria Editrice Italiana, 1995.

⁴³ Dalle dispense del 1° anno, Corso Tuina, Centro Studi Xin Shu.

ci caratterizza come individui unici e irripetibili. Dio è uno e trino, è Padre, Figlio e Spirito Santo, e all'interno di questa Trinità, in cui ogni figura ha un suo ruolo pur essendo sempre Dio ⁴⁴, lo Shen può essere assimilato allo Spirito Santo: è il mezzo con cui Dio Padre parla agli uomini, suscita azioni, crea. Lo Spirito Santo, in quanto soffio di Dio, agisce lungo tutta la storia biblica dalla Genesi all'Apocalisse: fin da prima della creazione riposa sul caos⁴⁵; dà vita a tutti gli esseri ⁴⁶; dà l'abilità a chi lavora ⁴⁷, il discernimento ai giudici ⁴⁸, la saggezza a Giuseppe (figlio del Patriarca Giacobbe) per interpretare i sogni ⁴⁹; ispira i veri profeti (Mosè, Davide, Elia, Eliseo, etc...) e porta con sé i doni dati a Gesù, il Profeta per eccellenza:

“Su di lui si poserà lo spirito del Signore, spirito di sapienza e di intelligenza, spirito di consiglio e di fortezza, spirito di conoscenza e di pietà, spirito di timore del Signore.”

(Is. 11,2)

Quando Dio s'incarna nella persona del Figlio Gesù Cristo, allora lo Spirito Santo ritorna al Padre perché è Gesù stesso ad interagire con gli uomini e a mostrare il Padre; quando Gesù risale al Padre allora lo Spirito Santo ritorna sulla terra per indicare il cammino e guidare gli uomini alla verità tutta intera, alla conoscenza vera di Dio e del mondo:

“Io (Gesù) pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito di verità che il mondo non può ricevere, perché non lo vede e non lo conosce.

Voi lo conoscete perché egli dimora presso di voi e sarà con voi..... Il Consolatore, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, egli v'insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che vi ho detto ... Ora vi dico la verità: è bene per voi che io me ne vada, perché, se non me ne vado, non verrà a voi il Consolatore; ma quando me ne sarò andato, ve lo manderò ... Quando verrà lo Spirito di verità, egli vi guiderà alla verità tutta intera, perché non parlerà da sé, ma dirà tutto ciò che avrà udito e vi annunzierà le cose future.” ⁵⁰

Lo Spirito Santo è una guida che aiuta l'uomo a portare frutto secondo lo spirito e non secondo la carne. Nell'uomo, infatti, convivono il bene e il male e il prevalere dell'uno o dell'altro dipende da quanto l'uomo si occupa dello spirito o della carne. Il corpo in sé non è malvagio,

⁴⁴ La **Santissima Trinità** non è composta da tre dèi, come nelle religioni politeiste, ma da tre entità con caratteristiche proprie che però hanno la stessa natura, la stessa essenza, la stessa divinità, la stessa eternità; nel loro agire sono sempre in relazione, procedono l'una dall'altra e insieme sono un unico Dio. Possiamo dire che sono tre aspetti della stessa essenza creatrice, onnipotente, onnipotente. S. Agostino la descrive così: *Dio è Amore e in questo amore riconosciamo l'Amante nel Padre, l'Amato nel Figlio, l'amore in quanto Unione tra loro nello Spirito Santo.*

⁴⁵ La Bibbia di Gerusalemme – Gen. 1,2.

⁴⁶ Id – Sal 104, 29-30; 33,6; Gen. 2,7; Ez. 37, 5-6.9-10.

⁴⁷ Id – Es. 31,3; 35, 31.

⁴⁸ Id – Nm. 11,17.

⁴⁹ Id – Gen. 41,38

⁵⁰ Id – Giov. 14, 16-17.26; 16, 7.12-13.

anzi è tempio dello Spirito Santo ⁵¹, ma è corruttibile, per questo va coltivato lo spirito affinché le sue opere prevalgano su quelle della carne. La maggior parte delle azioni dell'uomo derivano dal suo inconscio, ecco perché è bene che l'uomo riempia il suo inconscio di cose spirituali e non solo di quelle materiali, perché nel momento della scelta lo spirito prevalga sulla carne. Noi siamo l'unione e la trasformazione (Hua) continua di Jing ancestrale e Jing acquisito che avvengono sotto la regia dello Shen, e la qualità del Jing acquisito dipende da ciò che respiriamo, mangiamo, proviamo, sentiamo. A tal proposito Gesù, citando un passo del Deuteronomio, risponde al demonio che lo tenta sul nutrimento: *“non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”* (Mt. 4, 4); e San Paolo ricorda:

“Camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare i desideri della carne; la carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste. Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete più sotto la legge. Del resto le opere della carne sono ben note: fornicazione, impurità, dissolutezza, idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere; circa queste cose vi preavviso che chi le compie non erediterà il regno di Dio. Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; contro queste cose non c'è legge.... Se viviamo dello Spirito, camminiamo anche secondo lo Spirito.” (Galati 5, 16.19-25)

In questo brano si fa riferimento anche alla legge. Gesù non è venuto per cambiare la legge antica, cioè tutte le prescrizioni che Dio Padre aveva dato al popolo eletto nell'Antico Testamento e che vengono pedissequamente e ipocritamente fatte valere dai farisei del tempo. Gesù è venuto per dare compimento alla legge ⁵², per completarla e sottolineare che sopra tutta la legge sta l'amore come supremo principio ispiratore della legge stessa.

“Maestro, qual è il più grande comandamento della legge?” Gesù rispose: *“Amerai il signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutta la mente .. e il prossimo tuo come te stesso. Da questi due comandamenti dipendono tutta la Legge e i Profeti”.* (Mt. 22, 36-40)

⁵¹ La Bibbia di Gerusalemme – 1 Cor. 6, 14.15.19-20: “Il corpo è per il Signore e il Signore è per il corpo... Non sapete che i vostri corpi sono membra di Cristo? ... Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi? Infatti siete stati comprati a caro prezzo*. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo!”

* Gesù Cristo ha pagato con la sua morte il debito che avevamo dopo il peccato di Adamo, cioè ha dato in sacrificio il suo corpo, secondo la legge antica, per riscattare il nostro corpo dalla morte, cui era destinato per colpa del peccato originale, e portarlo alla vita eterna. *Comprati a caro prezzo* significa che Cristo ci ha riscattato dalla schiavitù del peccato pagando un prezzo molto alto con la sua stessa vita.

⁵² Vangelo di Matteo 5, 17-18: “Non pensate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non son venuto per abolire, ma per dare compimento. In verità vi dico: finché non siano passati il cielo e la terra, non passerà neppure un iota o un segno dalla legge, senza che tutto sia compiuto.”

L'amore permette di conoscere la verità e la verità è ciò che rende liberi; la legge senza amore porta alla morte, l'amore, invece, vince la morte.

"Il pungiglione della morte è il peccato e la forza del peccato è la legge. Siano rese grazie a Dio che ci dà la vittoria per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo" (1 Cr. 15, 56-57)

Lo Spirito Santo è dunque per noi una guida che ci aiuta nel cammino di scoperta della verità e dell'amore di Dio, fine ultimo della nostra esistenza, e ci aiuta nel ricrearci ogni giorno e nel conformarci alla virtù.

Lo Shen ha molte delle caratteristiche dello Spirito Santo, infatti è ciò che ci mette in relazione con le forze del Cielo Anteriore e di quello Posteriore, sottende e rende possibili tutte le trasformazioni in noi, ci permette di nascere una prima volta e di rinascere ogni giorno e di conformarci al nostro mandato.

Nell'ottica della Medicina Classica Cinese "Shen" è la coscienza cosmica, l'intelligenza che si risveglia nel passaggio dal Caos all'Uno, è il soffio vitale che dalle forze celesti pervade l'uomo nel momento del concepimento, nel passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore; è la Virtù che il Cielo conferisce all'uomo.

Vediamo di chiarire meglio le idee partendo dall'ideogramma e dai classici della Medicina Classica Cinese.

SHEN 神

Il dizionario Ricci (R. 4317) lo traduce con: spiriti (gli uni di origine celeste, gli altri di esseri umani divinizzati o canonizzati); dei; divinità; geni. Divino, Dio, spirito supremo. Principio vitale superiore; quint'essenza dell'energia vitale superiore; anima superiore; spirito. Vitalità; vivacità; energia; brio. Prodigioso; meraviglioso; soprannaturale: miracoloso.

Wieger lo traduce come: anima, spirito, spirituale, genio, forza naturale o vitale.

È necessario scomporre il pittogramma per capirne il significato:

- 礻 A **sinistra**, secondo Wieger, troviamo il radicale *Shi* 礻: influenze che giungono dall'alto; segno di buono o cattivo augurio, attraverso il quale il cielo istruisce gli uomini. Le due linee orizzontali sono una forma antica del carattere *shang* 上 alto, superiore, ma qui assume il significato di cielo. Le tre linee verticali (示) raffigurano ciò che scende dal cielo, cioè il sole, la luna e le stelle, le cui mutazioni rivelano agli uomini le cose trascendenti (R.227). Il

significato attuale è quello di *istruire* ⁵³, illuminare. Eyssalet aggiunge che se il radicale deriva da 上 *Shang* = l'alto, può indicare un ritmo, un'alternanza Yin-Yang: è al cielo che si deve la legge ritmica che regola il dialogo tra forma ed energia e che sottende ai 5 movimenti sulla terra. Secondo Jeffrey Yuen, *Shi* 丌 richiama il concetto di "ancestrale" perché deriva dall'ideogramma **Zong** 宗 che rappresenta l'altare posto all'interno della casa sul quale si collocano le tavolette degli antenati per ricordarli e onorarli tutti i giorni.

- **申** A **destra**, secondo Wieger, abbiamo il carattere *Shen* 申: due mani che tendono una corda; idea di estensione ed espansione. Più avanti la corda raddrizzata fu interpretata come la figura di un uomo eretto, che si cinge con le sue mani, tutto questo nella visione moderna. Il carattere antico rappresentava l'espansione alternante delle forze creatrici (R. 50). Secondo Eyssalet, riprendendo il significato dato da Claude Gregory, le mani aperte poste ai lati di una linea verticale possono essere quelle di un prete taoista con le mani a livello del Dan Tien che effettua esercizi respiratori, o quelle dell'imperatore o di un iniziato. In questo senso le mani intorno all'ombelico simbolizzano la possibilità che c'è all'interno di ogni uomo di essere un luogo di passaggio e di scambio tra Cielo e Terra, un'unione cosciente e costante tra i principi celesti e la realizzazione terrestre ⁵⁴. Secondo Jeffrey Yuen *Shen* 申 equivale a Tian-campo (come nei Dan Tian) che è il territorio connesso con la terra in basso e il cielo in alto.

Il **significato complessivo** è, secondo Wieger, che c'è qualcosa che appartiene all'alto, al cielo, che illumina e istruisce lo Yin e lo Yang (o le forze alternanti che esistono in natura) o, in generale, il Qi; quindi c'è qualcosa di divino dentro di noi che ci istruisce e, come un direttore d'orchestra, ha la funzione di armonizzare le energie dell'uomo microcosmo e quelle del macrocosmo. Per Eyssalet ritorna il dialogo Cielo-Uomo-Terra e, complessivamente, l'ideogramma di Shen indica l'istanza creatrice (o le istanze) che concepisce l'essere a partire dalle potenze celesti creatrici dirette verso la terra e quelle terrestri nutritive rivolte verso il cielo, in pratica la congiunzione cosmica del padre e della madre, dell'innato celeste e dell'acquisito terrestre, dei principi sottili e delle forme concrete, secondo un dialogo che si

⁵³ M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, "M.T.C. per lo Shiatsu e il Tuina", Ed. Casa Editrice Ambrosiana - 2005.

⁵⁴ J. M. Eyssalet, "Shen ou l'Instant Créateur", ed. Guy Trédaniel Éditeur, 2010.

effettua intorno ad un asse verticale centrato sull'uomo ⁵⁵. Secondo **Jeffrey Yuen** nell'ideogramma di Shen si ritrova il concetto di territorio connesso con qualcosa che viene dal cielo e dagli antenati.

Shen 神 e Zong 宗 ⁵⁶

Il significante "divinità", deriva da due diverse forme delle ossa oracolari; quella che troviamo nel carattere di "spirito" *shen* mostra qualcosa che viene dall'alto. Quella che troviamo nel carattere di "religione" o "antenati" *zong* o di avi *zu* mostra un altare con un'offerta (o tavoletta degli antenati).



Shuowen: “神. Lo spirito celeste induce la manifestazione di tutte le cose. È dato da 示 più 申.”

"示: immagine di qualcosa che 'pende' dal cielo e fa vedere fortuna e disgrazia per istruire* l'uomo.

Composto da 二, che nella lingua antica significa 'sopra'. I tre che 'pendono' (le tre linee in verticali) rappresentano sole, luna e stelle. Osservare i segni celesti per indagare i cambiamenti dei tempi.

示 rimanda agli affari dello spirito...”

* 'istruire o indicare sono altri significati di *shi* 示.

“ 申 significa *shen* 神. La parte fonetica “shen” significa “estendersi”. Nel carattere stile “grande sigillo” (bronzi rituali) vediamo due mani attorno ad una corda** che si “estende” [fra cielo e terra]. In grafemi più antichi vediamo rappresentato il fulmine e, sembrerebbe, il collegamento fra due diverse dimensioni”. 申 *shen* è anche il nome del ramo terrestre che corrisponde al meridiano di vescica, che si “estende” dal cielo (testa) alla terra (piedi).

** due mani che tendono una corda:  oppure 

Unendo le varie interpretazioni, già solo con le informazioni che ci dà l'ideogramma, si capisce che lo Shen è in rapporto con il passaggio dal cielo anteriore, dove ritroviamo gli

⁵⁵ Id.

⁵⁶ Dalla dispensa “Ideogrammi” di Giulia Boschi, Centro Studi Xin Shu.

antenati e le forze ancestrali (J. Yuen), al cielo posteriore dove queste forze si manifestano. La manifestazione di queste energie avviene secondo un principio organizzatore (leggi dello Yin-Yang), cosciente, un'intelligenza cosmica che ordina, guida e permette tutte le trasformazioni tra materia (Jing) ed energia (Qi) all'interno dell'uomo. Questo principio organizzatore è legato a qualcosa di sacro come per l'altare degli antenati cui si rende culto.

Vediamo ora i classici della Medicina Cinese: si parla dello Shen sia nell' Yijing, che nel Huangdi Neijing (So wen e Ling Shu).

*“Ciò che è oltre lo Yin e lo Yang è detto Shen” (Yijing)
“L'insondabile dello Yin e dello Yang si dice Shen” (So Wen, cap. 66)*

Si può capire questo passo pensando a quanto detto riguardo alla numerologia: ciò che non rientra nella dualità Yin_Yang (numero 2) appartiene al numero 1, dunque alla sfera del Dao che non è misurabile e non è spiegabile fino in fondo. Andrè pone l'accento sul mistero affermando che è *“il mistero davanti al quale si tace e che rappresenta la radice di tutti gli esseri e la radice del cielo e della terra”*.

Il Ling Shu nel capitolo 8 dice:

*“Ciò che il Cielo conferisce all'uomo è la potenza-virtù-De,
ciò che la Terra conferisce all'uomo è il Qi;
la vita ha origine grazie alla discesa del De celeste e alla salita del Qi terrestre; l'origine della
vita è detta Jing;
l'unione dei due Jing si chiama Shen”*

Da questo passo emergono diverse considerazioni.

Prima di tutto lo Shen ha a che fare con il **concepimento**, quindi con il passaggio dal Cielo anteriore a quello Posteriore, ed è strettamente legato al jing. La vita ha origine dall'incontro del maschile-yang (Cielo) con il femminile-yin (Terra) e perché possa manifestarsi nel cielo posteriore, lo Shen ha bisogno di un incontro, e quindi di una relazione, tra due jing. Eyssalet spiega che i due Jing non sono solo il jing materno e quello paterno, ma anche jing innato e jing acquisito, jing interno a noi che deriva dalla linea familiare e jing esterno a noi dal quale prendiamo nutrimento. Lo Shen permette di creare relazioni da cui si genera vita e vitalità (Ling Shu, cap. 8). Sin dal momento del concepimento, in quest'ottica, tutti gli incontri, tutte le relazioni, tutti gli scambi interno-esterno avvengono grazie alla regia dello Shen che opera un **concepimento permanente**: il jing dei genitori è a sua volta dato da un incontro del jing dei loro genitori e di questo loro jing innato con il jing acquisito all'interno dell'utero; dopo il concepimento, avviene un continuo incontro tra il jing innato dell'embrione con il jing acquisito

della madre, attraverso il sangue e il cordone alimentare. Dopo la nascita ancora ci sarà il continuo incontro tra il jing innato e il jing acquisito che apporta vitalità tramite i sapori, i suoni, i colori, gli odori, le emozioni e le sensazioni. La qualità del jing dell'embrione e la sua crescita sarà legata alla Zong Qi: l'ovulo fecondato sarà nutrito dal sangue materno e la Zong Qi è l' "Energia essenziale dei meccanismi ancestrali dell'assimilazione"⁵⁷ che risiede nel petto ed è legata alla dinamica Cuore-Polmone, dunque a sangue e Qi; a sua volta il sangue materno deriva dalla qualità di ciò che la madre respira e mangia. Anche la potenza del jing paterno è legata alla qualità della Zong Qi paterna. Tutte queste relazioni sono legate allo Shen che presiede e rende possibili le mutazioni, la trasformazione della materia in energia e viceversa, e in generale a le trasformazioni nel corpo. Il So Wen al cap. 66 dice:

*“La creazione degli esseri è la Metamorfosi,
il pieno sviluppo degli esseri si chiama Cambiamento.
L'insondabile dello Yin-Yang si chiama Shen (Spirito).
l'uso dello Shen senza ricorso a ricette si chiama santità.
I Cambiamenti e le Metamorfosi sono la Funzione.
Nel Cielo si chiama Mistero (l'Oscuro), nell'uomo Dao, sulla Terra Metamorfosi.
L'Oscuro genera lo Spirito organizzatore (Shen);
il Dao genera l'intelligenza;
la Metamorfosi genera i cinque sapori.”*

Lo Shen sottende a tutte le trasformazioni del corpo e dello spirito, degli alimenti, delle emozioni, ma anche a tutti i cambiamenti e gli stati di malattia o di salute che, come vedremo, sono da considerare dei cambiamenti. Se la metamorfosi e il cambiamento sono in rapporto con la creazione e con lo sviluppo degli esseri, allora sono in relazione anche con lo Shen.

Tutto ciò che apporta vitalità al corpo passa per lo Shen che ne permette la trasformazione e fa sì che tutte le energie e i meccanismi del corpo seguono il giusto corso, senza che ci siano ostacoli alla libera circolazione o una circolazione che vada controcorrente. Questo meccanismo dello Shen di organizzazione interna, chiamato nel So Wen il “Meccanismo di Giada” (S.W. cap. 19) per sottolinearne l'importanza, è legato al Dao:

*“il Dao è nell'Unità ... Shen circola e non deve ritornare in senso inverso...
se retrocede non circola più ... e a quel punto perde il suo Meccanismo”
(So Wen cap. 15)*

⁵⁷ J. M. Eyssalet, “Shen ou l'Instant Créateur”, ed. Guy Trédaniel Éditeur, 2010, pag. 203.

Ji-Meccanismo 機

L'ideogramma di Ji-Meccanismo 機 aiuta a capire meglio lo Shen.

A sinistra vi è il radicale del legno 木, mentre a destra la parte fonetica mostra in basso un pittogramma che ha il senso di organizzazione di un insieme e sopra due fili di seta sottili. 機 Complessivamente il senso è quello di organizzazione di un insieme e, aggiungendo il carattere del Legno, significa “meccanismo” che si sta mettendo in moto. In alto ci sono delle guardie di frontiera che sono attente alla più piccola stimolazione, perché lo Shen è anche un meccanismo di frontiera che permette di percepire le più piccole variazioni che riceviamo dal mondo esterno.

Questo meccanismo di “recettività”, cioè questa capacità discriminante rispetto a ciò che è esterno a noi, è espressione della potenza relazionale dello Shen e avviene in modo automatico nelle zone di “frontiera” (fra mondo interiore e quello esterno, dove ci sono i guardiani), particolarmente là dove si incontrano il jing innato e quello acquisito. Lo Shen è la relazione per eccellenza e lo troviamo anche nelle zone di frontiera; la pelle è la principale o una delle principali “zone di frontiera” e con tutti i suoi recettori e i 365 “piccoli cuori” è la più estesa delle zone di frontiera. 機 Gli agopunti vengono chiamati piccoli cuori perché come il cuore, per poter funzionare, devono essere vuoti.

“Lo Shen si manifesta all'incontro dei due Jing” (Ling Shu cap.8)⁵⁸

Quando lo Shen si unisce ai due jing, materno e paterno, da infinito si fa finito, invade l'embrione dandogli forma, personalità e spirito, diventando la sua essenza spirituale. Lo Shen, prendendo dimora in un individuo, con quei genitori, quel contesto sociale e culturale, gli permette di compiere le esperienze che deve compiere, di vivere la vita che deve vivere, di apprendere le lezioni che deve apprendere. Quando lo Shen penetra nel corpo e si unisce al Jing diventa Ling e prende una forma-Xing specifica. Lo Shen è yang ed è senza forma, per cui anche senza identità, ma contiene la forza dello Yang che serve a mantenere l'integrità della forma. Il Ling è la parte fisica e yin dello Shen, ha una sua forma che caratterizza l'identità di un individuo e la sua specifica vibrazione. Il Ling, in quanto forma, trova la sua gratificazione nelle cose fisiche e sensoriali, lo Shen invece in quelle spirituali. Quando si considera un individuo nella

⁵⁸ Altra traduzione.

sua identità e diverso dagli altri si sta considerando l'anima-Ling, quando lo si considera come parte di un tutto si fa riferimento allo Shen.

靈

LING YIN FORMA SEPARAZIONE IDENTITA'

神

SHEN YANG SENZA FORMA CONNESSIONE DIVINO

Al momento della morte il Ling lascia il corpo e fa ritorno al “senza forma” diventando nuovamente Shen. Nel momento del concepimento si passa dal senza forma alla forma, nel momento della morte avviene il passaggio inverso perché il Ling lascia il corpo e torna ad essere Shen cosmico. Jeffrey Yuen fa notare che nel pensiero cinese questo processo di raggiungere lo stato di senza forma è la vera conquista della vita, il raggiungimento della completa sovranità, del completo controllo sulla propria vita (“ritornare è il movimento del Dao”). In alcuni casi di esperienze mistiche particolari, molto forti, come nei casi dei Santi può capitare che la persona entri momentaneamente in uno stato di trans in cui l'anima entra in contatto con il divino e il Ling ritorna temporaneamente Shen.

LING - ANIMA

靈

Jeffrey Yuen spiega così l'ideogramma di Ling-Anima ⁵⁹:

- la parte superiore è composta da 雨 Yu = la pioggia che scende dal cielo a fecondare la terra;
- al centro troviamo □ □ □ Kou (bocca) = 3 bocche riferite alle tre porte di uscita di Shen, Po e Hun;
- sotto troviamo 巫 Wu = sciamano. Qui sono presenti: un'asse verticale 工 che collega ciò che è in alto con ciò che è in basso, cioè il cielo con la terra; una separazione tra sinistra e destra 人|人, cioè tra un prima e un dopo, che richiama una dimensione temporale nella quale si colloca l'umano Ren 人. L'ideogramma rappresenta le funzioni dello sciamano che è in grado di muoversi verticalmente, collegando terra e cielo, e orizzontalmente, entrando in contatto con quello che viene prima (gli antenati) e quello che viene dopo. Nelle prime forme religiose gli sciamani erano un tramite per comunicare con gli avi e si riteneva vi fosse una possibilità di influenza del mondo ultraterreno su quello immanente.

⁵⁹ Jeffrey Yuen, “L’ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese”, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2013.

Originariamente era una rappresentazione della “danza della pioggia”: la pioggia è una manifestazione concreta del potere divino, è fertilità; per questo Ling si traduce anche come “miracolo”.

Nell'insieme l'ideogramma di **Ling** si riferisce al precipitare della pioggia che, nel suo discendere verso la terra, evoca l'idea del concepimento: la pioggia proveniente dal cielo si combina con l'acqua della terra e, mescolata con essa, si infila nella terra stessa producendo il concepimento e la vita. L'anima rappresenta il collegamento tra l'alto e il basso, la caratteristica dell'esistenza di svolgersi attraverso due dimensioni: una verticale verso il cielo, l'altra orizzontale verso la terra. Una manifestazione di questa duplicità si ha nell'alternanza sonno-veglia: durante la veglia si è connessi alla terra mentre nel sonno si è connessi con il cielo. Durante la veglia si fa uso del Jing, durante il sonno si fa uso dello Shen. Lo Shen è attivo anche durante la fase di veglia, ma nel sonno la sua libertà è massima.

Nella religione cristiana il simbolo della croce richiama un po' questo concetto di orizzontalità e verticalità perché nel tratto verticale richiama il rapporto con Dio, in quello orizzontale il rapporto con il mondo: l'uomo è diviso tra le cose del mondo e quelle del cielo, e da questa divisione può derivarne sofferenza, ma Cristo è venuto a dare un senso a questa sofferenza e ad annullare le distanze, in noi, tra il cielo e il mondo perché possiamo godere del paradiso già su questa terra.

*“Quando i due Shen si incontrano, si uniscono e creano la forma-Xing”
(Ling Shu cap. 30)*

Un'altra considerazione da fare è che lo Shen si forma all'incontro dei due Jing e crea la forma, ma anche permette questo incontro: “quando i due Shen si incontrano”. Questa è una logica mandalica (circolare) in cui una cosa viene prima di un'altra che a sua volta viene prima della prima: in questo caso l'incontro dei due jing viene prima dello Shen che a sua volta permette questo incontro in quanto tutte le relazioni, e quindi anche l'incontro dei genitori, avvengono per il tramite dello Shen stesso (lo Shen è la relazione per eccellenza). Non basta che l'ovulo (Jing Xue) e lo spermatozoo (Jing Ye) si incontrino perché una vita nasca (pensiamo infatti a tutti i casi di infertilità), è necessaria anche l'influenza del cielo. Ricordiamo che lo Shen non risponde sempre alle logiche lineari di spazio e tempo perché stiamo parlando di qualcosa che non è spiegabile tramite le leggi conosciute dello Yin-Yang (è *l'insondabile...*). Questo concetto misterioso si può capire meglio se pensiamo a quanto affermato nella religione cristiana: la vita viene da Dio che la dona, ma necessita di una donna (yin) e di un uomo (yang) perché possa manifestarsi. Senza Dio la vita non può essere generata e senza l'uomo che acconsente all'opera di Dio la vita non può manifestarsi nel cielo posteriore. Ci sono due eccezioni: il primo uomo è stato creato da Dio senza l'intercessione di altri esseri umani, ma per formarlo si è servito comunque di una parte femminile (la terra-yin) e di una maschile (il soffio di Dio-yang); l'altra eccezione è Gesù che nasce dall'incarnazione diretta del verbo di Dio (yang) in una donna (yin)

tramite l'annuncio portato dall'arcangelo Gabriele (il messaggero di Dio). In Gesù la logica mandalica di prima è ancora più evidente e incomprensibile allo stesso tempo perché Maria è contemporaneamente madre e figlia del Dio incarnato in lei, così come Gesù è contemporaneamente suo figlio in quanto uomo e suo padre in quanto Dio. Abbiamo visto prima che lo Shen può essere associato al potere creatore di Dio e che ha bisogno di due jing per manifestarsi, così, sia per le filosofie orientali che per quelle occidentali, ogni vita nasce da un maschile e un femminile con l'intervento delle forze del Cielo, di Dio, dello Shen; lo Shen ha bisogno del Jing e viceversa affinché una vita nasca, così come Dio può generare la vita, ma ha bisogno dell'uomo perché ciò si manifesti.

Jeffrey Yuen spiega il cap. 30 del Ling Shu sull'unione dei due Shen parlando di piccolo e grande Shen, e di Shen nascosto e Shen rivelato.

Xing – Forma 姓: l'ideogramma ha un carattere a destra che significa “cuore” e un carattere a sinistra che significa Sheng-generare: la natura di una persona è ciò che è generato nel cuore; è influenzata dal cuore. Nella loggia del Fuoco c'è il piccolo shen che è lo **shen rivelato** e risiede nel Cuore; c'è poi lo **shen nascosto** che è in relazione con il pericardio, protettore del cuore. Di ogni persona una parte è rivelata e una parte è nascosta; per la tradizione alchemica se si riesce a trovare ciò che è nascosto, si raggiunge la Virtù.

Il **Grande Shen** è quello che risiede nella testa (Cielo dell'uomo), rappresenta la manifestazione della vita (la sua perdita è la morte) e dalla sua unione con il Jing hanno luogo il cervello e i midolli che rappresentano la relazione di ognuno con la propria vita⁶⁰ (i midolli sono prodotti dalle ossa che attengono al jing); il **Piccolo Shen** è il riflesso dello shen universale nel cuore e rappresenta il percorso di sviluppo dell'individuo, ciò di cui si deve acquisire padronanza e che deve essere conquistato nel corso della vita, le esperienze intrinsecamente connesse con la vita, ciò che “doveva essere così” ed è legato alla realizzazione del nostro destino Ming e al concetto di predestinazione. Il cervello (grande Shen) riunisce le esperienze della vita, alle quali dà un valore “oggettivo”, mentre il cuore (piccolo Shen), che risiede nel petto, è responsabile del valore intrinseco che ogni persona dà alla propria vita, cioè attribuisce ad ogni esperienza vissuta un valore più o meno positivo in base a quella che in maniera innata

⁶⁰ Jeffrey Yuen spiega che il Jing rappresenta l'essenza della vita fisica, comprende anche la componente ormonale (liquidi Ye densi), il Grande Shen rappresenta l'attività mentale e tra questi avviene un dialogo a doppio senso, in entrata e in uscita dal cervello: attraverso le esperienze della vita si ha l'incontro con lo Shen, attività mentale cosciente ed emotiva, e si forma una memoria di queste esperienze che viene depositata nel cervello; il cervello può ritrasporre queste esperienze nell'attività fisica (sogni ad occhi aperti). In termini biologici si può dire che il DNA (Jing innato) è influenzato dall'RNA che si attiva in maniera diversa a seconda delle esperienze della vita. In pratica si può modificare la propria vita attraverso le esperienze della vita stessa.

“sente” essere la propria strada, e quindi in base alla propria “pre-destinazione”. In medicina Cinese il concetto di destino è molto presente ed esprime qualcosa di predeterminato che, nel corso della propria vita, deve accadere. La predestinazione, dice J. Yuen, è nell’essenza renale (Jing innato) e il cuore deve svolgere un’opera di conquista per portare a compimento ciò che è destino che avvenga; la conquista è la relazione cuore-rene. Vi è un racconto taoista sulla **“Pillola di Fango”** che spiega il percorso di scoperta del nostro mandato attraverso la logica dei 5 movimenti, partendo dal Jing grezzo attivato dal metallo e portato al Cuore Imperatore che ne svela il Ming-destino, attraverso un doppio percorso, uno verso l’alto passando per gli Zang e l’altro verso l’interno passando per i Fu. All’interno del canale del parto il bambino preme con la testa sul pavimento della mamma e quest’azione determina una deglutizione che fa scendere il Jing grezzo, appunto chiamato “pillola oscura” o “pillola fangosa”. Il Jing deve essere depositato nei reni e deve entrare in contatto con l’ossigeno per essere riscaldato e trasformarsi in Qi e Shen. Nel momento della nascita, con il primo atto respiratorio, il Metallo (Polmone) porta ossigeno all’Acqua (Rene) e brucia il Jing grezzo; il Jing vaporizza e comincia a salire e dall’Acqua si porta al Legno (Fegato) e poi al Fuoco. Prima di poter avere udienza con l’Imperatore (Cuore), il Jing deve passare per il suo Ministro (Pericardio) che decide, in base alla situazione, se e quando sia il momento giusto per incontrare l’Imperatore. Una volta davanti all’Imperatore il Jing innato, sempre più trasformato, viene a conoscenza del suo mandato e passa alla Terra (Milza) per trovare i mezzi per portarlo a compimento, cioè il Jing acquisito (nutrimento, esperienze, relazioni). Tutti gli organi, e i visceri associati, vengono organizzati secondo i dettami dell’Imperatore che conosce il mandato e sa cosa e come bisogna fare per realizzarlo. Secondo il taoismo durante tutta la vita compiamo un percorso di scoperta del nostro mandato e di ritorno dal cielo Posteriore a quello Anteriore, cioè il Jing si trasforma prima in Qi-Energia e poi in Shen che torna al cielo.

Ming - Destino 命

L’ideogramma di Ming - Destino 命 significa: ordine, ordinare di, decreto del Cielo, istruzione, mandato conferito dal Cielo (TIAN MING 天命) all’Imperatore (Ricci 3514). Etimologicamente è costituito da LING (令), decreto, ordine e da una bocca (KOU 口), in basso e a sinistra. Un ordine emesso dall’autorità suprema, un mandato donato all’Uomo perché compia il suo destino che consiste “nell’accedere alla sua

natura prima (XING 性), coltivando le proprie qualità e disposizioni naturali” (C. Larre). J. Yuen spiega che significa anche *vita*: il destino di ciascuno è rappresentato da una lezione che deve essere imparata e perché questo sia possibile vengono fornite emozioni; le emozioni sono in relazione con la natura dell’individuo e riferibili al suo temperamento Xing.⁶¹

Tornando sul concetto del *Meccanismo di Giada*, cioè della funzione creatrice, organizzatrice e di controllo dello Shen, nel Ling Shu si legge:

*Huang Di: “Vorrei avere delle spiegazioni circa l’origine della vita dell’essere umano...
quale energia ne costituisce la base?*

Quale struttura ne costituisce la colonna?

Cosa si perde quando si muore? Cosa si ha quando si vive?”

Qi Bo: “La Madre è la base (fondamenta), il Padre è la colonna (edificazione).

Perdere lo Shen è la morte, conservare lo Shen è la vita”.

Huang Di: “Cosa è lo Shen?”

Qi Bo: “Quando il Qi e il sangue sono completi e armonizzati,

quando Wei Qi e Ying Qi sono completi e non sono ostacolati,

quando i cinque Zang sono completi e maturi,

allora lo Shen prende residenza nel cuore e nella mente, lo Hun e il Po sono contenuti negli

Zang e l’essere umano è completo”. (Ling Shu cap. 54)

Qui Qi Bo sostanzialmente afferma che la vita viene dalla madre-terra-femminile e dal padre-cielo-maschile ed è possibile grazie allo Shen. Lo Shen è legato all’**armonia** tra Qi e Sangue e da questa armonia deriva la vita o la morte di una persona: la Wei Qi (energia difensiva) è legata al Polmone e al Metallo, la Ying Qi (energia nutritiva) è legata al sangue Xue, quindi al Cuore e al Fuoco; dalla dinamica tra Cuore e Polmone, Fuoco e Metallo, dipende la libera circolazione di Qi e Xue in tutti gli altri organi. Data la loro importanza, Cuore e Polmone sono gli unici due organi ad essere protetti dalla gabbia toracica e hanno l’incarico di sovrano e primo ministro. Il Polmone è vicino al Cuore per controllarlo e ascoltarlo e fare in modo che non venga turbato. Polmone e Cuore sono legati anche alla Zong Qi. Sempre nel petto, nell’ottica dell’uomo simbolo dell’organizzazione di un impero, si trova la capitale e al suo interno il tempio dedicato al cielo dove avviene l’interazione tra l’aspetto celeste (Shen) e quello terrestre (Ling) dello spirito.

Nel passo sopracitato del Ling Shu oltre all’armonia dei soffi e di sangue e Qi, di cui abbiamo parlato, vi sono altri concetti che ci aiutano a capire le caratteristiche dello Shen ai fini di questa trattazione: il completamento, la libertà e l’evoluzione.

⁶¹ Jeffrey Yuen, “L’ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese”, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2013, pag.61.

II.1 - SHEN E COMPLETAMENTO

Si è completi quando si è raggiunta la Virtù, quando abbiamo scoperto la nostra vera natura e viviamo in linea con essa, secondo il nostro mandato. I concetti di Shen e Ling sono legati al Ming di una persona e, in effetti, quando lo Shen entra nell'individuo porta con sé il mandato del Cielo e forma la persona dandole le caratteristiche fisiche e psichiche idonee per portarlo a compimento. Nel Tao Te Ching è scritto: *“solo il Dao eccelle ... nel portare a termine”* (cap.41), come abbiamo visto seguire il Dao significa essere coerenti con la propria natura. Il nostro mandato non è sempre chiaro perché è depositato nel Cuore, dove alloggia il Piccolo Shen, e non nel cervello sede del Grande Shen, perciò non ne siamo sempre coscienti. Il Grande Shen è nella testa ed è legato al cielo e alla consapevolezza. Il Piccolo Shen alberga nel Cuore, una parte è rivelata e una parte nascosta, è misterioso e detiene il nostro mandato. Quando si passa dal macrocosmo al microcosmo, cioè quando lo Shen cosmico si incarna nel Jing, il Ling comincia ad interagire con il Jing per dare la forma Xing e il temperamento della nuova persona. Dall'interazione della forma e dell'anima nascono le istanze psichiche: lo Yun, cioè il Qi cosmico (o Shen cosmico come ipotizzato all'inizio del capitolo), attirato dal Jing, attiva quest'ultimo iniziando la presa di forma legata al Metallo e al Ling. L'anima si manifesta dapprima come Po, o meglio sarebbe chiamarla Ling Po, cioè l'istanza psichica o anima vegetativa legata al Polmone (metallo); dopo la prima presa di forma, nel corso del primo trimestre, si manifesta il Ling Yi legato alla terra, poi il Ling Shen (fuoco) e infine il Ling Hun (legno) legato alla nascita. Dopo la nascita la distribuzione dell'essenza ai vari organi avviene tramite la Yuan Qi (Jing vettorializzato attivato dal fuoco del Ming Men), che sale lungo la branca mediale della vescica e dai punti Bei Shu penetra negli Zang permettendo l'espressione di queste istanze psichiche e delle emozioni ad esse legate; questa distribuzione non è omogenea e con la sua particolarità caratterizza la tipologia di ogni individuo⁶². Ogni organo è legato ad una specifica Ben Shen (anima vegetativa), ma anche ad una emozione e ad una Virtù, tutte caratteristiche di quella parte psichica e spirituale che origina dallo Shen del Cielo. L'associazione degli attributi del Ling con gli organi, nei classici, lo ritroviamo sia nel Ling Shu cap.78 che nel Nan Jing cap.34. Le anime vegetative, cioè le differenziazioni del Ling all'interno degli organi, sono:

- **Pò** 魄: è la **coscienza immediata** (qui ed ora) del Polmone di tutto ciò che avviene intorno, senza selezione (J. Yuen); rappresenta anche l'istinto, l'aspetto inconscio della psiche. Si

⁶² Jeffrey Yuen, “L’ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese”, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2013, pag. 41.

parla tradizionalmente di sette Pò e rappresentano la "**memoria genetica**" del corpo. Sono associati al mondo materiale e, alla morte dell'individuo, ritornano alla terra attraverso l'ano (Po Men). L'ideogramma è formato a destra da Bái 白 che significa "bianco", in relazione al metallo, e a sinistra da 鬼 Gui - fantasma.

- **Hun** 魂: è la **coscienza della raccolta**, del riempire, del mettere insieme, in particolare è la capacità di riempire il tempo di vita che ci è concesso (J. Yuen). Si parla di tre Hun in anche in relazione al tempo che può essere passato, presente o futuro. Lo Hun è la capacità del Fegato che permette di collegarsi al passato e di proiettarsi nel futuro, di agire nel presente in funzione delle esperienze passate e in previsione di quelle future. Secondo il Ling Shu, durante il sonno è l'attività degli Hún e dello Shen a consentirci di sognare. In una visione dualistica che li associa ai Pò, si ritiene che alla morte dell'individuo ritornino al cielo tramite la bocca. In comune con i Pò ha il radicale gǔi 鬼 - démon, fantasma: se alla morte queste anime non lasciano il corpo le persone morte lasceranno dietro di sé dei fantasmi.
- **Shen** 神: costituisce la radice di tutta la **forza spirituale** dell'uomo. Risiede nel Cuore e si dirama a tutti gli altri organi. L'emozione associata è la gioia, l'allegria. Lo Shen rappresenta il centro dell'uomo, lo spirito vitale, l'intelligenza globale, la capacità di sintetizzare le informazioni ricevute ed accedere ad un livello più elevato di comprensione. Lo Shen è la capacità di giudizio, la facoltà di percepire la realtà fondamentale delle cose, la conoscenza diretta, non distintiva.⁶³
- **Yi** 意: associato al **pensiero** e al **proposito**, è la capacità della Milza di finalizzare lo Zhì-conoscenza 知 (diversa da Zhi-volontà del Rene) per poter raggiungere gli obiettivi prefissi. J. Yuen lo definisce la coscienza filtrata, cioè la capacità di concentrare l'attenzione su un particolare e separarlo dal torbido che c'è intorno (attenzione selettiva). È detto anche il guardiano dell'essenza Jing, come nei 5 movimenti dove la Terra controlla l'Acqua.
- **Zhi (Chi)** 志: è la **volontà** del Rene di fare scelte per essere felici; se facciamo sempre scelte sbagliate che ci fanno stare male vi è una debolezza del rene (J. Yuen). Nel suo ideogramma

⁶³ Dalle dispense del 1° anno, Corso Tuina, Centro Studi Xin Shu

riconosciamo la terra 土 in alto e il cuore 心 in basso: la volontà si ha quando si mette il cuore nelle proprie credenze, nelle proprie emozioni, nei propri pensieri. La volontà è l'armonia tra pensiero ed emozioni e quando c'è conflitto tra ciò che si sente e ciò che si pensa si perde questa armonia e non si è completi (Jeffrey Yuen)⁶⁴. Lo Zhi rappresenta anche la capacità del Rene di concretizzare il pensiero Yi con l'abilità, la fantasia e l'intelligenza di cui si è dotati. Rene e Milza gestiscono l'essenza e lo Shen per controllare lo Hun e il Po, per regolare caldo e freddo e armonizzare felicità e rabbia.⁶⁵

II.2 - SHEN E LIBERTÀ

Il Ling Shu cap.54 afferma che quando c'è armonia tra sangue e Qi, e Wei Qi e Ying Qi non sono ostacolati allora lo Shen prende dimora nel cuore e nella mente e l'organismo è completo. Abbiamo visto il legame tra cuore e mente a proposito delle anime vegetative Zhi-volontà e Yi-pensiero, rispettivamente la capacità di mettere il cuore in quello che si fa, compiendo scelte per essere felici, e l'armonia tra ciò che si sente e ciò che si pensa, cioè la coerenza tra ciò che si è e si sente e ciò che si vorrebbe o dovrebbe essere. La mente è legata alla Terra, e quindi anche alla Milza, al pensiero, alla lealtà e alla sincerità; ciò che si sente è legato al Fuoco, quindi anche al cuore e al suo Ministro, al Piccolo Shen, alla rettitudine e al senso dei rituali. Queste virtù sono tutte in qualche modo legate all'integrità verso se stessi e verso la società, alle norme sociali, alle relazioni con gli altri. Le emozioni sono legate al pensiero e viaggiano nel sangue, quindi sono legate a Milza, Cuore e Shen, perché anch'esso è nel cuore, nella mente e nel sangue. Questo significa che tutte le emozioni hanno a che fare con la circolazione generale delle energie e del sangue e possono influenzare lo Shen, così come possono esserne a loro volta influenzate. Per emozioni intendiamo gli stati d'animo Gan legati alla Wei Qi, le emozioni Qing legate alla Ying Qi, e il temperamento Xing legato alla Yuan Qi. Le emozioni sono anche dei vettori di Qi con una loro direzionalità che può modificare quella del Qi stesso (es. Qi controcorrente), possono essere spostate ma non bloccate, e possono influenzare gli altri. La Terra è legata ai paradigmi sociali, alla produzione di sangue e alle emozioni: come fare a gestire le emozioni quando la società, la famiglia, il lavoro non ne permettono la naturale espressione, cioè non ci permette di essere ciò che sentiamo? Qui entra in gioco il discorso di libertà legata allo Shen: lo Shen è in relazione con il portare a compimento il nostro mandato e con le virtù necessarie a

⁶⁴ Jeffrey Yuen, "L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese", a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2013, pag. 26

⁶⁵ Commento di Jeffrey Yuen al Ling Shu cap. 47.

farlo; è in relazione alla nostra forma e al nostro temperamento; è in relazione alla nostra natura; il suo meccanismo fa sì che tutto circoli nella giusta direzione. Noi siamo stati creati sotto la regia dello Shen del Cielo, con un corpo, un carattere e uno spirito idonei a compiere il nostro destino. Siamo liberi di accettare la nostra natura e il nostro destino e di viverci in armonia oppure no. A volte questa libertà va ricercata e scoperta attraverso la Virtù e, secondo i confuciani, trascendere le emozioni porta alla Virtù e la Virtù è la capacità di cambiare la storia, o meglio di modificare le risposte che il costrutto sociale prevede e reagire con emozioni diverse⁶⁶. In poche parole trascendere le emozioni significa non soffrire, non ammalarsi, poter vivere serenamente e seguire il proprio destino. Il proprio destino, ciò che ci succede, forse non si può cambiare, ma si può imparare ad amarlo capendo che è il meglio previsto per noi e che non c'è vera felicità senza vivere la *nostra* vita, la *nostra* storia. Coltivando lo Shen, cioè la nostra parte spirituale, coltivando il Dao, coltivando la Virtù, riacquistando la nostra relazione con il Cielo, e con Dio, si può essere veramente liberi di scegliere se essere felici o no; altrimenti saremmo sempre *succubi* di ciò che ci capita.

Lao Tsu dice: “Il perfetto gentiluomo non è aggressivo,

*il perfetto guerriero non è iroso,
il perfetto vincitore non dà battaglia,
il perfetto utilizzatore di esseri umani si considera sotto di loro.
Questo è detto “la virtù del non competere”...
“la capacità di utilizzare gli esseri umani”... “uguagliare il cielo”,
il culmine della virtù degli antichi. (Tao Te Ching cap.68)
Solo chi non vive per l'agire
veramente eccelle nell'apprezzare la vita. (Tao Te Ching cap.75)*

E San Paolo dice: “Se Dio è per noi, chi sarà contro di noi? Egli che non ha risparmiato il proprio Figlio, ma lo ha dato per tutti noi, come non ci donerà ogni cosa insieme con lui? ... Chi ci separerà dunque dall'amore di Cristo? Forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada? ... Ma in tutte queste cose noi siamo più che vincitori per virtù di colui che ci ha amati. (Rm 8, 31–37) Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto ... La carità non abbia finzioni: fuggite il male con orrore, attaccatevi al bene; amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, garegiate nello stimarvi a vicenda ... Non rendete a nessuno male per male. Cercate di compiere il bene davanti a tutti gli

⁶⁶ Jeffrey Yuen, “L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese”, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2013, pag. 73.

uomini. Se possibile, per quanto questo dipenda da voi, vivete in pace con tutti **Non lasciarti vincere dal male, ma vinci con il bene il male**". (Rm 12, 2.9-10.17-18.21)

II.3 - SHEN E EVOLUZIONE

L'ultimo argomento legato al Ling Shu cap.54 è l'idea dell'evoluzione. Lo Shen permette che gli Zang siano maturi, evoluti. Lo Shen presiede a tutte le trasformazioni del jing e del Qi. L'evoluzione e il completamento avvengono attraverso i 7 Pò e i 3 Hun, manifestazioni dello Shen, o meglio del Ling ("lo Hun e il Po sono contenuti negli Zang e l'essere umano è completo").

Secondo Confucio alla nascita i valori più alti sono presenti in forma grezza in ognuno di noi e, solo dopo avere appreso gli Antichi Riti, con lo studio e la meditazione, si può giungere a realizzare il Rén, l'uomo compassionevole. La benevolenza, o compassione, o amore caritatevole, è una virtù presente solo in potenza alla nascita, va coltivata durante tutta la vita. Per il Cristianesimo la forma più alta d'amore è l'amore verso il nemico, è morire per la salvezza degli altri come ha fatto Gesù e come hanno fatto tanti martiri. Il morire per gli altri non è solo fisico, può essere anche semplicemente perdonare qualcuno in vita sapendo che il male da questo compiuto in qualche modo può essere trasformato in bene, per noi e per lui. Lao Tzu dice: "con i buoni sono buono, anche con i non buoni sono buono, perché la virtù è buona"⁶⁷ e Gesù dice: "amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni". Il senso è che l'amore vero, la Virtù, non chiede nulla in cambio, la ricompensa è nel Cielo; il giudizio spetta a Dio che ci ha amati per primo affinché noi possiamo amare gli altri senza riserve. L'uomo si completa nell'amore gratuito, ma perché questo avvenga è necessario un percorso spirituale per diventare sempre più umili e più semplici, per conoscere noi stessi, i nostri peccati e vedere che non siamo meglio degli altri, semplicemente abbiamo ricevuto una grazia maggiore. Questa evoluzione nel pensiero cinese avviene tramite i 7 Po', cioè le tappe evolutive della vita, e i 3 Hun detti anche 3 Puri o 3 Tesori. Secondo la scuola di Pura Giada gli Hun sono tre corpi spirituali trascendenti che circondano il corpo e rappresentano tutto ciò che spinge verso un'elevazione spirituale, sono quindi legati allo Shen e al Cielo, mentre i Po sono sette istanze spirituali interne più sensitive, corporee, legate al (Ling o Jing?) e alla Terra, agli appetiti e ai desideri. La cooperazione di Hun e Po permette di conoscere l'autenticità dell'essere e di adeguarsi alla propria natura.

⁶⁷ Lao Tzu, Tao Te Ching, cap. 49, Ed. Universale Economica Feltrinelli – 2016.

I **7 PO**, le varie tappe evolutive dell'uomo, si strutturano lungo la colonna vertebrale, vista come "scala della vita", e ad ogni tappa corrisponde un'età e una dinamica tra due organi. Alla morte lasciano il corpo e ritornano alla Terra tramite l'ano.

1° PO: è un livello basso di evoluzione, corrisponde alla dinamica Polmone-Rene, all'infanzia (primi 7-8 anni di vita) ed è caratterizzato dal bisogno dell'amore incondizionato dei genitori, dalla necessità di qualcuno che si prenda cura di noi. Il soffio del polmone in questa fase deve essere afferrato dal rene per attivare il Jing. Un blocco, o un trauma, a questo livello non permetterà la capacità di essere indipendenti dagli altri.

2° PO: è legato alla dinamica Fegato-Rene, al periodo dell'adolescenza ed è la capacità di creare, di produrre da soli, di capire cosa si desidera realizzare di se stessi. In questa fase si delinea l'indipendenza e si ricerca la propria motivazione. È il periodo della capacità riproduttiva e creativa.

3° PO: corrisponde all'inizio dell'età adulta, alla dinamica Milza-Rene, alla fase del giudizio e della morale. Si diviene parte della società, ci si muove nel mondo, si è influenzati dai giudizi degli altri, si ha percezione del senso di vergogna e dell'imbarazzo. In questa fase si comincia ad essere responsabili delle proprie azioni in relazione alla società in cui si vive. La dinamica Milza-Rene corrisponde al conflitto tra intuizione e ragione. Un blocco in questa fase può determinare la Sindrome "Peter Pan", il voler rimanere sempre giovani.

4° PO: è l'età adulta in cui si ha la dinamica Cuore-Milza. Rappresenta le relazioni, la necessità di mentire per ridurre il conflitto tra Cuore (sentimenti, emozioni) e Milza (pensiero, ragione), la capacità di integrarsi nella società, la necessità di avere una vita coerente ed armoniosa con gli altri, anche comportandosi in modo poco piacevole. È la fase del possibile contrasto tra la fede, le credenze e le regole sociali. Il conflitto avviene quando ciò che si deve fare per integrarsi, secondo le norme della società, non rispecchia ciò che si è. Un blocco in questa fase è caratteristica delle persone che hanno bisogno di mentire in primis a se stessi, in cui il pericardio lavora molto per rendere passabili al cuore dei contenuti che in realtà non si addicono a quel particolare cuore.

5° PO: è legato all'età adulta avanzata in cui inizia l'evoluzione spirituale. È caratterizzato dalla dinamica Fegato-Cuore, dal rispetto per il ruolo avuto nella vita, per ciò che si è, per le proprie idee. Si collega all'azione del 3° Po connesso all'idea della responsabilità. È la fase in cui si dà importanza a fede, fiducia, rispetto, consapevolezza. Il 5° Po rappresenta la sintesi dei precedenti Po e inizia un processo di ascensione dello Yang dal fegato al cuore: si comincia a guardare in alto.

6° PO: è l'evoluzione spirituale, appartiene al Cuore, è caratterizzato dalla compassione. In questa fase si pensa meno a se stessi per aumentare la capacità di capire profondamente gli altri, di avere empatia con loro, per poi ritornare a se stessi. Ci si sgancia dal ruolo sociale, si ricerca la quiete, si sospende il giudizio. È una tappa che si raggiunge solo se sono stati completati tutti gli altri livelli di evoluzione. Un blocco in questa fase comporta l'incapacità di capire gli altri e di entrarci in sintonia.

7° PO: è la fase della senescenza, della menopausa, dell'andropausa in cui si comincia a pensare al dover lasciare questo mondo, ad abbandonare tutto ciò che è terreno. È la fase della saggezza. Si abbandona il mondo esperienziale a favore della coltivazione spirituale, si effettuano dei bilanci e si valuta ciò che non è stato affrontato nel corso della vita; si diventa consapevoli. E' considerata una fase simile alla morte.

I **3 HUN** rappresentano tre stadi evolutivi tramite i quali l'Anima torna allo Spirito, cioè il Ling torna ad essere Shen e dal Cielo Posteriore si torna a quello Anteriore; alla morte lasciano il corpo tramite la bocca e tornano al Cielo. Vengono anche chiamati 3 Tesori – San Bao o 3 Purezze – San Qing. Il concetto San Qing (tre purezze) si ritrova sovente anche nella tradizione orale filosofica e popolare taoista, così come in alcuni scritti che risalgono all'ultimo periodo della dinastia Han (205 a.c.- 220 d.c.), conosciuti come gli scritti di "Ling Bao".

Nel Tao Te Ching, capitolo 67, si parla di tre Tesori:

"Ho tre tesori, che tengo saldi e coltivo.

Il primo si chiama amore (慈)⁶⁸

Il secondo si chiama frugalità (儉)⁶⁹,

il terzo si chiama non osare (不敢) porsi come primo nel mondo .

L'amore in battaglia vince

E nel proteggere è una fortezza!"

⁶⁸ È la compassione. Vedi nota 19

⁶⁹ Sul lato sinistro troviamo 亼 (人 rén), una persona;^{[[SE]]} sul lato destro, 亼 qiān che vuol dire tutti, insieme.^{[[SE]]} A sua volta 亼 qiān è composto:^{[[SE]]} in alto da 亼 jí unirsi, radunarsi, raccogliersi, mettere insieme;^{[[SE]]} al centro da 口口 una serie di bocche; in basso da 人人 una serie di persone.^{[[SE]]} Il significato globale:^{[[SE]]} la persona (il daoista) riduce al minimo le sue necessità, i suoi consumi, per consentire una redistribuzione dei beni a beneficio di tutto il popolo. Se farà così molte persone potranno mangiare e parlare insieme (persone + bocche + radunarsi).

Nella vita, per evolvere, bisogna ricercare la semplicità, la pazienza, la generosità, la compassione perché la complessità aumenta lo yang e rende più difficoltosa la risoluzione dei problemi: “*cercando il Dao giorno per giorno decresci*” (Lao Tsu, cap. 48).

I **3 Puri - San Qing** sono la via che ci conduce alla longevità e ci insegnano che per crescere bisogna cominciare a lasciare andare le cose, in tutti i sensi, per poter passare dalla dualità del Cielo Posteriore all'unità di quello Anteriore. È possibile tornare allo Shen coltivando lo Spirito e la meditazione. Il termine Qing vuol dire “chiarire, purificare”, le San Qing raffigurano le istanze che permettono all'uomo di purificare l'Anima per avvicinarsi allo Spirito.

TAI QING - GRANDE PURO

È lo Spirito della polarità Yin-Yang, rappresentato dal famoso simbolo; spesso viene associato allo stesso Lao-Tsu.

Si associa alla Pazienza e *all'Umiltà* (terzo tesoro) che aiutano a giungere più facilmente ai propri obiettivi perché consentono di placare desideri frivoli e materiali; la pazienza serve soprattutto verso i nemici.

SHANG QING - PURO SUPREMO

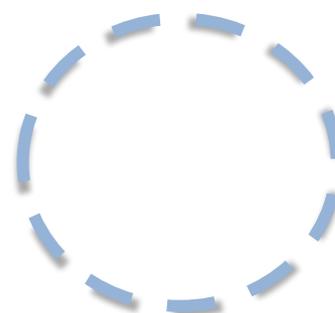
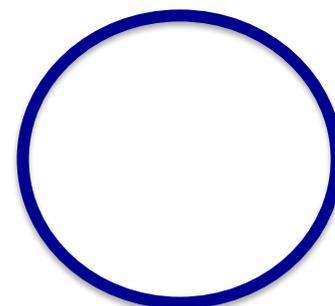
È lo Spirito del completamento, rappresentato da un cerchio vuoto, senza yin-yang perché avviene un progressivo allontanamento dalla materia.

Si associa alla Semplicità e alla Frugalità (secondo tesoro).

YU QING - PURO DI GIADA

Si collega allo Spirito del vuoto, alla vacuità ed è simboleggiato da un cerchio in parte creato ed in parte disintegrato, simbolo del maggior distacco dal mondo materiale.

È associato alla Compassione, all'Amore (terzo tesoro).



A conclusione di questo capitolo citiamo questo passo riassuntivo:

*Qi Bo rispose:
«Il Cielo in me è Virtù.
La Terra in me è soffi.
La Virtù scorre, i soffi si diffondono ed è la vita.
Il fatto che i viventi sopraggiungano denota le essenze.
Il fatto che le due essenze si congiungano denota gli Spiriti.
Ciò che segue fedelmente gli Spiriti nel loro 'andare e venire' denota gli
Hun.
Ciò che si associa alle essenze nel loro 'uscire ed entrare' denota i Po.
Ciò che prende in carico gli esseri viene chiamato cuore.
Il cuore si applica, ecco il proposito.
Il proposito diventa permanente, ecco il volere.
Il volere, che si mantiene, cambia, ecco il pensiero.
Il pensiero si dispiega in lontananza e potentemente, ecco la riflessione.
La riflessione dispone di tutti gli esseri, ecco il saper fare».*

III. SALUTE, MALATTIA, GUARIGIONE

*“Tutte le malattie hanno origine nello Shen”
(Ling Shu, Cap.8)*

*“Colui che si attiene assiduamente al cammino del Tao è un uomo di fermi propositi.
Colui che rimane dove ha trovato la sua vera dimora dura a lungo.
Colui che muore, ma non perisce, possiede la vera longevità.”
(Lao Tzu, Tao Te Ching, cap. 33, trad. Wu)*

III.1 - DALLA SALUTE ALLA MALATTIA.

Nella Medicina Classica Cinese l'idea di salute è legata molto alla prevenzione, cioè la salute è l'assenza di malattia e la malattia compare quando, per un qualsiasi motivo, subentra un'ostruzione alla libera circolazione del Qi: la maggior parte dei fattori della vita sono anche i fattori della malattia⁷⁰. L'uomo "Ren" è composto da una parte più materiale Xing e una più spirituale Shen, il suo vivere è mirato a portare a termine il suo Ming e quando si discosta da questo non vive più per ciò che gli è proprio e si ammala. Lo Shen, come abbiamo visto, ha un'influenza importante sullo stato di salute di una persona perché ne influenza il carattere, la forma, le emozioni e la capacità di portare a termine il suo destino. Conformarsi al Dao per vivere in salute e raggiungere la Virtù, significa essere in armonia con il macrocosmo esterno a noi, ad esempio seguire le stagioni, e con il microcosmo che è dentro di noi, ad esempio raggiungere l'armonia tra cuore e mente, tra ciò che si è e ciò che si fa. Nella società di oggi invece tutto ci parla di andare oltre ciò che siamo, avere uno stipendio più alto, la casa più grande, la donna più bella, il figlio più bravo, il fisico migliore. Sembra quasi che l'uomo debba essere onnipotente per essere felice, che debba poter raggiungere tutto ciò che desidera. Non si può più invecchiare, non si può soffrire, non ci si può privare di nulla; bisogna essere al top sempre. Non si seguono più i ritmi naturali della vita, si può avere un figlio a 50 anni, a tutti i costi, si può avere un viso da trentenne con un corpo di 60. Si impara già da piccoli a strillare per ottenere ciò che si vuole e i "no" risuonano come una cattiveria, non come una correzione. In quest'ottica, dove tutto ruota intorno alla felicità effimera a tutti i costi, al dover soddisfare ogni pulsione, pena la frustrazione, anche il denaro gioca un ruolo importante perché conferisce potere. La morte spaventa, la malattia ancora di più. Come fine ultimo di una vita vissuta in questo modo c'è la lusinga, la finzione e una felicità effimera e transitoria. Non è questo però

⁷⁰ Jeffrey Yuen, "Il Su Wen: studio N.1", a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag.15

ciò a cui è chiamato l'uomo dato che è stato creato per essere deificato, ma non alla maniera del mondo. L'uomo veramente beato è colui che non teme la morte; è nel mondo, senza essere del mondo; sa che il suo stare sulla terra è solo transitorio e la sua patria ultima è nel Cielo. Nel suo cammino è chiamato ad allontanarsi dai beni, a usarli senza possederli solo per sé sapendo che nulla è suo, tutto gli è stato donato; sa che l'unica cosa che conterà alla fine sarà quanto avrà amato. Questi concetti si ritrovano sia nel Cristianesimo, che nel Taoismo, nel Confucianesimo e nel Buddismo: tutte queste realtà pongono come Virtù principale l'Amore, chiamata anche Carità, Benevolenza o Compassione.

Nel Tao Te Ching sembra si parli della salute e della malattia come di stati assolutamente relativi a come li si considera, a quanta considerazione si dà loro:

*“Non sapere credendo di sapere è la malattia.
Riconoscere la malattia come malattia,
questo è non essere malato.*

Il saggio riconosce la malattia come malattia, per questo non è malato.” (Cap. 71)

Waley traduce questo passo con: “il saggio cura la malattia facendo sì che la gente riconosca la propria malattia e così cessi di essere malata”; Wu invece: “solo quando saremo stufi della nostra malattia cesseremo di essere malati! Il Saggio non è malato, in quanto è stufo della malattia: questo è il segreto della salute.”⁷¹

Provo a spiegare qual è il mio personale pensiero che riunisce un po' i vari significati.

Il dizionario Ricci traduce **Bing** 病 come: *malattia, esaurimento, afflizione, sofferenza, errore, difetto, nuocere*. Se consideriamo Bing come sofferenza o afflizione, allora è più chiara la spiegazione che ne dà Wu perché possiamo tradurre con: “il saggio riconosce la sofferenza come sofferenza, per questo non soffre”. Il non essere malato sta nel sapere che quella sofferenza non è qualcosa di concreto, ma solo uno stato transitorio di sofferenza relativo alla considerazione e al peso che gli si dà: per non essere malati basta essere stufi di soffrire. Essere stanchi di soffrire sarebbe l'ideale, ma non è così semplice riuscirci, bisognerebbe essere veramente liberi, “senza desiderio”⁷² e aver raggiunto il “vuoto”. Un'altra considerazione che si può fare è che quando si pensa alla malattia come qualcosa che fa soffrire, allora si soffre veramente perché non se ne capisce il senso; se invece si pensa alla malattia come ad un'occasione per cambiare,

⁷¹ Lao Tzu, *Tao Te Ching*, Ed. Universale Economica Feltrinelli – 2016

⁷² Secondo il Buddismo il desiderio è la radice della sofferenza perché crea frustrazione. Nel Dao De Ching, cap. 1 sul Dao: “costantemente senza desiderio ne contempi il mistero, costantemente con desiderio ne contempi i limiti”.

magari in meglio, allora più che soffrire ci si può chiedere qual è la direzione da prendere, cosa c'è dietro a quella malattia, qual è il messaggio da cogliere e il cambiamento da fare.

Jeffrey Yuen spiega che nella Medicina Classica Cinese il **vento** è cambiamento e nel So Wen è scritto che il vento è una delle principali cause di malattia (cap. 3,5,42), che ha effetti sugli Cou Li⁷³ e che è la *radice di tutti i perversi* (cap. 3). Nell'individuo il vento è generato dalla confusione e la confusione caratterizza un individuo che non è centrato e non è in armonia con se stesso, con i suoi sentimenti, con i suoi pensieri. Il vento esterno può penetrare all'interno di un individuo, interiorizzarsi, ed andare in tutte le direzioni. Essendo però yang va sostanzialmente alla testa (orifizi e cervello) e da qui può dirigersi verso gli intestini attraverso lo Yang Ming. La progressione dell'invasione da vento è:

pelle → canali → torbidità e calore nel sangue → naso e occhi → Yang Ming → intestini → punti Shu ⁷⁴ → cervello

Il vento a livello della pelle influenza l'apertura e la chiusura dei pori, nei canali affligge il sangue ed è imprigionato all'interno come in un qualcosa che non si può aprire all'esterno (barriera – guan); se non viene espulso dunque investe il sangue e di conseguenza anche lo Shen e le emozioni.

Il concetto di attacco da vento è legato ad una debolezza delle difese dell'individuo, in particolare della pelle che è una delle zone di frontiera dove ritroviamo lo Shen. Un disturbo dello Shen quindi indebolisce anche le difese dell'individuo e permette la penetrazione dei perversi. Inoltre il vento va nel sangue, nella testa, negli shu (qualunque essi siano), quindi sempre nelle zone di presenza dello Shen. Il Ling Shu nel capitolo 8 afferma:

“Tutte le malattie hanno origine nello Shen”

Questo significa che tutte le malattie hanno una componente psichica e spirituale e anche che tutte le malattie sono legate ad un problema di relazione: relazione con gli altri, relazione con se stessi, con il mondo esterno e con Dio. Come il vento, anche lo Shen è legato alle emozioni, al sangue, al cambiamento, alla consapevolezza (in relazione al cervello). Tutti i grandi cambiamenti nella vita sono caratterizzati da variazioni dello Shen, del Qi e del Jing; prima dello Shen, poi dell'organizzazione interna Ti e infine della forma esterna Xing e, secondo la MCC, le malattie, psichiche o fisiche, possono essere cambiate solo modificando la coscienza (consapevolezza) individuale.

⁷³ **Cou Li** indica una zona anatomica “di raccolta” che include pelle, tendini, legamenti e muscoli. Nel So Wen si dice che il fattore patogeno penetra prima negli Cou li e poi nei Meridiani Principali; nel Ling Shu gli Cou Li sono definiti come “Canali Collaterali”.

⁷⁴ Questi Shu potrebbero essere: punti Shu-trasporto, punti Shu del dorso, punti He inferiori degli intestini.

Se lo Shen è assimilabile allo Spirito Santo e lo Spirito Santo è ciò che permette di unirci a Dio Padre e a Gesù Cristo, e poiché tutte le malattie hanno origine nello Shen, allora tutte le malattie hanno anche origine nella relazione con Dio. Quando l'uomo rompe la sua relazione prima, la più importante, quella con Dio o con il Cielo o con il Dao, allora tutte le altre ne risentono. Ecco come origina la malattia nell'uomo secondo il pensiero cristiano.

Nella Bibbia si usa un linguaggio simbolico, metaforico, per spiegare in parole semplici dei concetti complessi. Gesù ad esempio parlava in parabole quando doveva parlare del regno dei cieli, delle virtù, dello Spirito Santo; solo alla fine parla ai suoi discepoli apertamente. Il racconto del peccato originale, conosciuto anche come "*l'origine dell'uomo decaduto*" è una di queste metafore e la sua spiegazione aiuta a comprendere perché l'uomo smette di vivere secondo natura, ma prima di spiegarlo va fatto un piccolo preambolo sulla tentazione che Dio permette all'uomo e sul peccato che quest'ultimo commette.

Nel giardino dell'Eden, Dio pone un solo limite ad Adamo mettendolo a conoscenza che, qualora l'avesse superato, sarebbe morto e gli dice di *non toccare e mangiare i frutti dell'albero al centro del giardino*, così facendo gli mette davanti una scelta: fidarsi e obbedire per il suo bene o non fidarsi, non obbedire e quindi soffrire. Questa "tentazione" Dio la permette perché nel suo grande amore non avrebbe potuto costringere Adamo, e in generale l'uomo, a seguirlo senza scelta: la tentazione che Dio permette è la garanzia del libero arbitrio concesso all'uomo, infatti *non ci può essere libertà nella necessità*. Se Dio avesse concesso ad Adamo un'unica via, senza tentazioni nè possibilità di peccare, questo non avrebbe potuto scegliere in modo consapevole e virtuoso di *somigliare* a Dio (vedi cap.1). San Giovanni Damasceno scrive: "né tentato, né provato, l'uomo non è degno di alcun rispetto". Con la tentazione del peccato Dio non condanna l'uomo, anzi gli permette di essere virtuoso scegliendo di non aderirvi, dato che il peccato non è conseguenza diretta della tentazione, bensì dell'adesione consapevole a raggiungere o concretizzare l'oggetto della tentazione. Neppure il male che consegue il peccato viene da Dio, la sofferenza che si prova non è infatti una punizione divina ma la conseguenza del fatto che l'uomo, non seguendo più Dio sua natura autentica, sconvolge tutte le sue facoltà orientandole verso qualcosa che non è più finalizzato a raggiungere il suo scopo ultimo. Secondo quanto già spiegato nei capitoli precedenti, l'allontanamento dalla propria natura, o il non seguire più il Dao, comporta ammalarsi. Nella Bibbia e in tutta la tradizione patristica la malattia è associata al peccato perché il peccato stesso porta la malattia. Il tema fondamentale di tutto ciò che è scritto nella Bibbia è la salvezza dell'uomo attraverso l'amore di Dio e tutte, o quasi, le malattie citate sono simboli di qualcosa che allontana da Dio, così come la loro

guarigione, nel corpo o nello spirito a seconda dei casi⁷⁵, è sempre legata all'eliminare quel qualcosa che non permette di seguire Dio: i ciechi riacquistano la vista per vedere le opere di Dio nella loro vita, gli zoppi possono di nuovo camminare per la via del Signore, l'emorroissa smette di perdere la vita lontana da Dio e così via. Probabilmente Gesù e i suoi apostoli non hanno guarito tutte le persone malate fisicamente che hanno incontrato - perché altrimenti sarebbero state riportate molte più guarigioni - e i miracoli riportati sono quelli che servono per la conversione di chi legge, cioè sono finalizzati a far ricondurre a Dio le facoltà dell'uomo. In questo senso la malattia ha, per i cristiani, lo stesso significato che le attribuiscono le filosofie cinesi citate perché corrisponde alla perdita dello stato di benessere che si ha quando si devia dal secondo-natura verso il contro-natura, e il peccato è costituito da ogni azione per cui l'uomo allontana le sue facoltà dal loro fine naturale che è Dio. Come nelle malattie appartenenti alla medicina occidentale, anche nel peccato esiste un punto di non ritorno e si distinguono diverse fasi: contagio, incubazione, manifestazione, convalescenza, guarigione se si trova la cura giusta o morte; sicuramente la cura migliore è la prevenzione. Così nel peccato riconosciamo la fase della tentazione in cui ci si trova davanti ad un potenziale patogeno, cioè un oggetto o una situazione che suscita in noi un desiderio, e siamo combattuti sul soddisfare o meno questo desiderio; se ci troviamo in un momento in cui le nostre difese sono basse allora cederemo alla tentazione manifestando il peccato e soddisfacendo quel desiderio e con il tempo, reiterandolo, entriamo nella fase della malattia conclamata o *vizio*. La guarigione sarà legata al tempo che intercorre tra l'inizio della malattia e la cura e alla volontà di guarire. Ovviamente non tutti i desideri e le pulsioni sono inclini al peccato e non tutte le tentazioni diventano peccato. Possiamo distinguere ad esempio il desiderio di mangiare per sopravvivere, cioè la fame vera e propria, dalla gola che è un desiderio di mangiare in vista di un piacere fine a se stesso; la gola può portare addirittura ad una malattia fisica, pensiamo infatti a tutte le conseguenze dell'obesità. San Massimo il Confessore dice ad esempio che *"le cose che mangiamo sono state create per alimentarci e farci da rimedio, mangiare per altri motivi è fare un cattivo uso di quanto Dio ci ha dato per le nostre necessità"* e per alcuni santi asceti mangiare diventa un peccato quando l'eccesso di cibo o bevande priva lo spirito-*noûs* di energia e vivacità, appesantendolo e impigrendolo, con conseguenze che si ripercuotono sull'anima. In questo senso dunque chiamiamo peccati i Vizi, cioè l'uso viziato delle Virtù, o meglio l'utilizzo delle energie divine non più per soddisfare il nostro desiderio di Dio creatore e fonte di vita ma per soddisfare il desiderio delle cose create. La tradizione cristiana chiama i vizi anche *passioni*, da pathor-

⁷⁵ Nei vangeli si trovano molte guarigioni di persone indemoniate.

soffrire, e sostiene che queste siano alla base delle malattie spirituali e, a loro volta, queste possono essere all'origine di malattie psichiche e fisiche (vedi dopo).

Se il vizio o peccato, anche inconscio, è alla base della malattia nell'uomo allora nel peccato di Adamo si può ritrovare l'origine di tutti i mali e dell'allontanamento dell'uomo da Dio:

- Il serpente era la più astuta di tutte le bestie selvatiche fatte dal Signore Dio. Egli disse alla donna: «E' vero che Dio ha detto: Non dovete mangiare di nessun albero del giardino?». Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: non ne dovete mangiare e non lo dovete toccare, altrimenti morirete». Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che quando voi ne mangiaste, si aprirebbero i vostri occhi e diventereste come Dio, conoscendo il bene e il male». Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradito agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e si accorsero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture.

Poi udirono il Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno e l'uomo con sua moglie si nascosero dal Signore Dio, in mezzo agli alberi del giardino. Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?». Rispose: «Ho udito il tuo passo nel giardino: ho avuto paura, perché sono nudo, e mi sono nascosto».

Riprese: «Chi ti ha fatto sapere che eri nudo? Hai forse mangiato dell'albero di cui ti avevo comandato di non mangiare?».

Rispose l'uomo: «La donna che tu mi hai posta accanto mi ha dato dell'albero e io ne ho mangiato». Il Signore Dio disse alla donna: «Che hai fatto?». Rispose la donna: «Il serpente mi ha ingannata e io ho mangiato».⁷⁶ –

Il serpente, simbolo del male che si contrappone al bene, tenta l'uomo non tanto nella carne, ma nei pensieri, insidiando in lui una serie di dubbi. Il primo dubbio insinuato, che secondo me è alla base di tutti gli altri, è che Dio non è verità. Questa è la prima tappa dell'allontanamento dell'uomo da Dio che si trova di fronte alla possibilità di fidarsi di Dio, e ritenere vero ciò che ha detto, oppure no. Adamo comincia a pensare che le parole di Dio non siano per il suo bene e che qualora lui avesse mangiato di quell'albero non sarebbe morto, anzi sarebbe diventato come Dio, cioè avrebbe avuto le sue stesse facoltà, la sua onnipotenza e la sua onniscienza, non più però in virtù dell'immagine di Dio riflessa in lui ma perché sarebbe diventato un altro dio diverso da Dio stesso. Nel momento in cui questo pensiero si concretizza, l'uomo e la donna mangiano il frutto, cioè compiono un'azione contraria a ciò che Dio suggeriva, e subito si accorgono della limitatezza della loro natura al di fuori di Dio. Capiscono di non avere affatto le stesse capacità di Dio, si vedono nudi, cioè limitati e privi di ogni difesa, e cominciano allora ad

⁷⁶ La Bibbia di Gerusalemme - Gen. 3, 1-13.

utilizzare ciò che hanno a disposizione delle cose create, in questo caso delle foglie di fico, per sopperire a questo senso di incompletezza e di vulnerabilità. Tutto ciò però non basta perché di fronte a Dio si sentono ancora inferiori e indifesi, infatti hanno paura di lui e si nascondono. Si nascondono perché compare in loro il secondo dubbio fondamentale nel processo di allontanamento da Dio: una volta constatato che Dio esiste e che le sue parole corrispondono a verità, l'uomo pensa che Dio non sia l'Amore per eccellenza, cioè che Dio non possa amarlo così tanto da non punirlo per i suoi peccati, e, per paura, si nasconde da Lui piuttosto che chiedere perdono ed essere risanato. Nel momento poi in cui Dio cerca di riavvicinare l'uomo, di fargli capire il suo peccato e la sua responsabilità in questo allontanamento volontario dallo stato di appagamento che aveva prima, l'uomo non ha il coraggio di ammettere la sua colpa e scarica sugli altri la responsabilità del suo malessere, quindi Adamo incolpa Eva che incolpa il serpente. È vero che l'uomo è tentato dal male ma è solo in lui la facoltà di acconsentirvi o no, senza il suo consenso il maligno (il serpente) non avrebbe potere su di lui, ed è dunque dell'uomo la responsabilità della scelta tra il bene o il male, tra la salvezza e la dannazione, tra la salute e la malattia nel senso più ampio del termine: questa scelta, come vedremo, può non essere cosciente, ma sempre parte dall'uomo. Quando parliamo di male bisogna intendere tutto ciò che, nell'ambito del principio della dualità, si contrappone al bene, così come quando si parla della ricapitolazione del male assoluto nella figura del demonio, o satana o diavolo o maligno, lo si intende contrapposto a Dio, personificato nella figura di Gesù Cristo suo figlio, quale ricapitolazione del bene assoluto: laddove Dio è amore, unione, perdono, verità, appagamento dell'anima, vita eterna, il maligno sarà odio, divisione, falsità, frustrazione, mortalità e così via. Nel linguaggio occidentale odierno si è perso in parte il significato della parola *diavolo* che, originariamente, significava proprio calunniatore e divisore, e deriva dal verbo greco διαβάλλω (dia= attraverso, βάλλω=mettere) che significa separare, porre una barriera, e, in senso metaforico, calunniare. Nel racconto del peccato originale, infatti, il serpente, simbolo del diavolo, allontana Adamo da Dio attraverso una menzogna e crea divisione tra loro; oggi nella tradizione cristiana il male, che è sotto il potere del diavolo, è tutto ciò che divide l'uomo da Dio e gli uomini tra loro.

Nel momento in cui si allontana dalla fonte vera di vita e dall'origine di ogni bene, Adamo sperimenta passioni nuove come paura, frustrazione, sofferenza, morte, limitatezza e incompletezza, e poiché Adamo era la radice della natura umana, il prototipo dell'umanità che egli conteneva in sé tutta intera, egli ha trasmesso biologicamente lo stato decaduto della sua natura a tutti i suoi discendenti. Tuttavia la tradizione dei Padri ritiene che l'uomo abbia

ereditato da Adamo solo gli effetti del suo peccato sulla natura umana (passibilità⁷⁷, corruttibilità, mortalità), non il peccato e la sua colpa, che sono personali e che dipendono dal libero arbitrio di ognuno. Al principio dunque gli uomini ereditano passioni non colpevoli che incidono sulla loro natura – fame, sete, fatica, timore, piacere, dolore; tuttavia le passioni non colpevoli e la mortalità costituiscono zone di fragilità partendo dalle quali l'uomo è fortemente incitato a sviluppare passioni colpevoli e commettere i peccati che di quelle sono espressione. La natura dell'uomo come *logòs* è rimasta intatta, è mutata solo la modalità della sua esistenza, cioè l'uomo decaduto mantiene le medesime facoltà o potenze dell'uomo delle origini, così come uscì dalla mani di Dio, ma esse non si esercitano più in quella maniera. Le passioni danno all'uomo quell'illusione di vivere con intensità e di conservarsi in vita che lo aiuta nel combattere la paura della morte, ecco perché Cristo è venuto a combattere la morte affinché l'uomo fosse libero dal peccato. San Massimo il Confessore classifica tutte le passioni (sempre intese nel senso originario e negativo del termine, cioè sofferenze), o malattie, partendo proprio dai tre effetti del peccato ancestrale sull'uomo, che sono appunto la passibilità o sofferenza, la corruttibilità e la mortalità. La passibilità ha portato l'uomo a fare esperienza del piacere per sfuggire al dolore, che nello stato paradisiaco non esisteva. Piacere e dolore condizionano ormai la coscienza morale dell'uomo decaduto fino ad oggi: per lui è bene ciò che gli provoca piacere ed è male ciò che provoca dolore. Fondamentale è l'attrazione al piacere: l'uomo rifugge il dolore solo perché è uno stato che lo priva di piacere e vede il piacere come un sostituto o surrogato di quella gioia spirituale che alle origini egli provava nell'unione con Dio. Nello stato paradisiaco l'uomo originario amava Dio e amava anche se stesso in quanto Sua immagine, e questo "amor proprio" è rimasto fino ad oggi, ma, senza Dio, diventa fine a se stesso, cioè una forma di egoismo estremo nel senso che oggi diamo comunemente a questa parola. Dalla duplice tendenza di ricerca del piacere e repulsione del dolore nascono tutte le **malattie spirituali** (dette anche, come abbiamo visto, **passioni** o **peccati**), riassumibili molto sommariamente in tre categorie:

1. passioni che derivano dalla coltivazione dell' amore egoistico di sé finalizzato al piacere, come: gola, orgoglio, vanità, presunzione, avarizia, tirannia, arroganza, ostentazione, crudeltà, furore, sentimento di superiorità, disprezzo degli altri, ingiuria, empietà, licenza di costumi, prodigalità, chiacchera, frivolezza, ... e ogni altro vizio.

⁷⁷ dal latino *passibilis*, der. di *passus*, participio passato di *pati* = "patire, soffrire".

2. passioni che derivano dalla fuga dal dolore, o dalla voglia di evitare il dispiacere che impedisce l'amore egoistico di sè: collera, invidia, odio, ostilità, rancore, oltraggio, maldicenza, calunnia, tristezza, disperazione, angoscia, false accuse contro la Provvidenza divina, indifferenza, negligenza, scoraggiamento, abbattimento, pusillanimità, lamentela, malinconia, amarezza, gelosia e tutti gli altri vizi imputabili alla privazione del piacere.
3. passioni che derivano dalla collaborazione fra le due tendenze precedenti: la mescolanza sofferenza-piacere genera malevolenza, cattiveria, ipocrisia, ironia, furbizia, dissimulazione, lusinga, compiacenza e tutti gli altri vizi che nascono da questo miscuglio.

La tradizione ascetica dell'oriente cristiano identifica nove principali e generiche malattie spirituali: gola, lussuria, avarizia, tristezza, accidia, ira, timore, vanagloria, orgoglio o superbia.

Un'altra classificazione ripartisce le passioni in base al loro rapporto con le principali facoltà, o energie divine, che l'uomo ha viziato (contro-natura) rivolgendole verso le cose create e non più verso il Creatore. Si possono distinguere passioni relative a:

- potenza desiderante: gola, lussuria, avarizia, timore;
- potenza irascibile: collera;
- potenza desiderante e irascibile insieme: tristezza, accidia;
- potenza razionale: vanità, orgoglio.

Le malattie spirituali, cioè relative allo spirito-noûs o *intelletto* di Dio nell'uomo, inserite all'interno di un essere tripartito in corpo-psyche-spirito, influenzano le altre sfere dell'essere e da queste vengono influenzate a loro volta. La sfera psichica gode di una relativa autonomia rispetto a quella spirituale e la sfera corporale ha una certa autonomia rispetto a quella spirituale e psichica, tuttavia esistono dei condizionamenti tra esse. Alcune malattie fisiche o psichiche possono favorire malattie spirituali, ma non ne sono la causa: le malattie spirituali hanno un'origine sui generis, dipendono solo dalla relazione dell'uomo con Dio e la loro terapeutica non va assimilata a quella psichica. La terapia spirituale, come vedremo, non si può infatti dissociare dal campo del soprannaturale, dalla preghiera, dalla meditazione e dai sacramenti che dispensano la grazia. Alcune malattie corporali possono avere cause puramente fisiche, altre possono derivare da quelle psichiche (psico-somatiche) o spirituali (gola, collera, ...), o da contaminazioni con l'ambiente. Nella sfera psichica le turbe *sui generis* sono più rare, il più delle volte dipendono dalle altre due, così può essere utile, a volte necessario, associare al trattamento psichico e spirituale un trattamento medico che agisca sulla dimensione corporale.

La vita psichica è strettamente condizionata dai rapporti che l'uomo ha con se stesso, con gli altri e con la propria rappresentazione del mondo, tutte realtà che sono a loro volta strettamente dipendenti dal rapporto che egli, in positivo o negativo, ha con Dio. Ogni persona sviluppa una turba psichica relativa alla sua turba spirituale. Le malattie spirituali possono trovarsi fra loro in equilibrio così da non lasciar trasparire, sul piano psichico, nessuna turba identificabile dalla nosologia corrente come turba psichica, cioè non viene raggiunta quella soglia oltre la quale una persona avverte un fastidio o un disagio personale o per chi le vive accanto. Le persone con malattie psichiche sono quelle che per circostanze familiari, personali o sociali, non sono riuscite a mantenere questo equilibrio: l'elemento patologico, invece di venire compensato, equilibrato o soffocato dagli altri elementi patologici, è diventato predominante. Anche se la malattia psichica ha un'origine spirituale, e secondo i padri antichi deriva dal peccato, il malato non va colpevolizzato più degli altri: la responsabilità morale, o stato di peccato, è a priori identica sia nell'uomo malato che nell'uomo caduto in peccato che si ritiene sano. I malati psichici meritano più compassione perché sono vittime di circostanze più sfavorevoli e vivono una sofferenza maggiore degli altri. A volte può capitare che la malattia psichica dipenda da una colpa personale, in altri casi però la persona è vittima dell'ambiente e delle relazioni familiari. Anche nella Bibbia è riportato che le leggi, cioè le norme e le prescrizioni sociali, seguite pedissequamente e senza amore possono portare a frustrazione, e da qui alla malattia e al peccato. Nell'Antico Testamento Dio dona delle leggi da seguire per creare un popolo, una società; dona i comandamenti, e tante altre prescrizioni che si ritrovano nel Deuteronomio, per aiutare l'uomo a vivere in pace senza invadere la libertà dell'altro e spronandolo a non avere troppi desideri per non essere frustrato. La capacità di seguire queste norme, nell'uomo corruttibile, che è portato a seguire i desideri della carne, è possibile solo per grazia e non per sforzo. La grazia di Dio, come abbiamo visto, è ciò che salva l'uomo ed è lontana dal giudizio secondo l'uomo. La legge, senza l'amore, non dà scampo all'uomo perché tutti, prima o poi, la infrangono, e quindi tutti sarebbero condannati. La conoscenza di Dio rende l'uomo consapevole del peccato e il suo amore lo salva dalla condanna, perché il giudizio divino avviene sulla base di quanto una persona ha amato e non secondo le opere fatte in maniera ipocrita. Gesù dice infatti ai farisei: *«pubblicani e prostitute vi prederanno nel regno dei cieli»*⁷⁸. Questo tema della legge, seguita senza amore, è affrontato anche nel Dao de Ching:

“Non esiste norma.

⁷⁸ La Bibbia di Gerusalemme, Mt. 21, 31.

*La norma si capovolge e diventa il bizzarro,
il bene si capovolge e diventa il demoniaco". (Cap. 58)*

Tornando alla relazione dell'uomo con Dio, nel tempo il processo di nascondimento e allontanamento dell'uomo è divenuto sempre più forte tanto da relegare l'idea di Dio nell'inconscio, cioè l'uomo ha un'idea di Dio, ma non riesce a consapevolizzarla. Secondo Jung Dio è un archetipo dell'inconscio collettivo che si esprime in forme o simboli diversi a seconda dei popoli e delle epoche, e ai suoi occhi tutte le varie forme si equivalgono. Secondo Mircea Eliade, uno dei più importanti storici delle religioni occidentali e orientali, tutti hanno in sé un'idea di Dio e una loro forma di religiosità più o meno inconscia, anche chi si definisce ateo. Nel suo libro "Il sacro e il profano" scrive:

"l'uomo a-religioso allo stato puro è un fenomeno raro... La maggior parte dei "senza religione" si comporta religiosamente, a sua insaputa...non è indenne da comportamenti religiosi, da teologie e mitologie... Comportamenti religiosi camuffati o degenerati li intuiamo anche nei movimenti che si proclamano francamente laici, addirittura anti-religiosi. Come per esempio nel nudismo oppure nei movimenti per la libertà sessuale assoluta, ideologie in cui si possono intravedere le tracce della "nostalgia del Paradiso", il desiderio di ripetere lo stato edenico anteriore alla caduta, quando il peccato non esisteva e non c'era rottura tra le beatitudini della carne e la coscienza... Insomma, la maggioranza degli uomini "senza religione" persevera nel condividere delle pseudo-religioni e delle mitologie degradate. Dato che una gran parte dell'esistenza dell'uomo è nutrita da pulsioni che gli giungono dal più profondo del suo essere, da quella zona che chiamiamo inconscio... e la religione e la mitologia sono occultate nelle tenebre del loro inconscio...l'uomo a-religioso avrebbe perso la capacità di vivere coscientemente la religione e dunque di comprenderla e farla propria; ma nel più profondo del suo essere continua a conservarne il ricordo".⁷⁹

Possiamo chiamare quest'area inconscia legata all'idea di Dio come "**Inconscio Spirituale**"⁸⁰ e suddividerlo in "Teòfilo" e "Deifugo", cioè in ciò che ci avvicina o ci allontana da Dio, a nostra insaputa, caratterizzando un rapporto con Dio, positivo o negativo, sempre presente: trascurare o ignorare Dio è un atteggiamento spirituale allo stesso modo che fare memoria di Lui o della fede in Lui. Queste due dimensioni dell'inconscio spirituale sono legate alla natura dell'uomo in sé e alla diversa storia personale di ognuno, coabitano in tutti gli uomini in proporzioni variabili e in relazione al grado di coscienza che ciascuno ha dell'una o dell'altra.

⁷⁹ Mircea Eliade, "Il sacro e il profano", ed. Bollati Boringhieri, 2013.

⁸⁰ Nell'uomo tripartito in corpo, anima o psichismo, e spirito riconosciamo: un *inconscio corporale* costituito a tutto ciò che agisce e avviene nel nostro corpo ma che non un'intensità sufficiente per essere percepito e arrivare alla coscienza, ad esempio tutti i processi metabolici o il sistema tonico-posturale; *inconscio psichico* che racchiude tutti i fenomeni psichici alla base dei nostri comportamenti; *inconscio spirituale* che è ciò che in noi è costitutivo di una relazione con Dio.

Nell'uomo decaduto che vive lontano da Dio e da ogni sollecitudine spirituale, l'inconscio spirituale raggiunge il suo livello massimo, mentre in chi conduce una vita spirituale, il processo di crescita e di avvicinamento a Dio (ascesi) favorisce una progressiva presa di coscienza e, di conseguenza, una riduzione dell'inconscio spirituale. Nell'asceta che raggiunge l'impassibilità, scompaiono entrambe le dimensioni dell'inconscio spirituale a vantaggio di una piena coscienza di ciò che egli è nel suo rapporto con Dio. Nel suo libro "*L'inconscio spirituale*", Jean-Claude Larchet descrive le caratteristiche specifiche delle due dimensioni dell'inconscio spirituale.

L'Inconscio Teòfilo è costituito da più elementi spirituali presenti nella natura umana che orientano l'uomo verso Dio e che possono restare inconsci al soggetto anche tutta la vita. Abbiamo già parlato di alcuni di questi elementi in relazione all'uomo creato ad immagine di Dio, che gode di alcune energie divine che lo aiutano a portare a compimento la sua somiglianza con Lui e hanno come fine la sua deificazione. Il compimento da parte dell'uomo del proprio fine ultimo, del ritorno all'unità originaria, non è un processo di necessità, dipende dal suo libero arbitrio e quindi può non avvenire per tutta la vita. Vivere in armonia con il proprio fine permette di essere in uno stato di benessere, l'allontanarsene crea un malessere che è dato da una rimozione attiva delle tendenze della natura, a favore di un modo di vivere contrario ad essa. Questa rimozione attiva rafforza la dimensione inconscia delle tendenze naturali e causa una disarmonia, un conflitto, all'interno dell'uomo lontano da Dio, tra la sua vera natura e il suo reale modo di vivere; conflitto interno e profondo che egli avverte, ma di cui non conosce la causa. I contenuti dell'inconscio teòfilo continuano però ad esprimersi nelle persone, sia nelle tendenze buone, etiche e morali (ad esempio l'amicizia, l'amore, la giustizia, la solidarietà, ...), senza però la loro qualità spirituale, sia in molti comportamenti, culti e rituali pseudo-religiosi di cui tutti, più o meno consciamente, fanno esperienza.

L'Inconscio Deifugo è costituito da tutti gli effetti del peccato ancestrale, cioè tutte le passioni e i vizi che ne derivano, di cui l'uomo non ha coscienza e che quindi pensa di non avere. Questo è lo spazio dei "*pensieri negativi*", cioè delle suggestioni che allontanano l'uomo da Dio e dagli altri, per portarlo alla solitudine e alla morte. Abbiamo visto che il diavolo (in generale il peccato) rompe le relazioni dell'uomo, ed infatti le sue passioni inconsce, soprattutto le peggiori, vengono fuori improvvisamente nelle occasioni di confronto con gli altri. Questo è lo spazio di tutto ciò che l'uomo ha di cattivo e di cui non ne ha consapevolezza, come un malato che non sa di essere malato; finché questa dimensione rimane inconscia il male aumenta perché continua ad agire indisturbato nell'oscurità del profondo dell'uomo. Qui troviamo le radici delle malattie spirituali e le radici spirituali delle malattie psichiche e di quelle fisiche. Poiché

parliamo di una dimensione inconscia, l'uomo non sa di essere malato, di avere determinati difetti e inclinazioni, e neppure si pone il problema di curarsi e migliorarsi perché si sente assolutamente sano. Queste persone, totalmente inconsapevoli del loro stato decaduto, nella Bibbia vengono dette *stolte* perché ignorano totalmente Dio⁸¹ e superbe perché si sentono superiori a tutti; sono quelli che *“pur vedendo non vedono e pur udendo non odono”*. La loro redenzione è molto difficile in quanto, affinché possa avvenire, è necessaria la volontà di cambiare che loro non hanno perché si sentono assolutamente superiori, senza difetti. Questo è il motivo per cui nei salmi è scritto *“eccelso è il Signore e guarda verso l'umile, ma al superbo volge lo sguardo da lontano”* (Sal. 138, 6). Qui ritroviamo anche il concetto di sapere presente nel Tao Te Ching al cap. 71, già citato all'inizio di questo capitolo:

*“Sapere di non sapere è la conoscenza suprema.
Non sapere credendo di sapere è la malattia”*

Questo significa che per poter guarire bisogna, a prescindere, considerare che si è nell'assoluta inconsapevolezza di essere malati; solo così può essere svelato l'inconscio del fugo e l'origine delle malattie che ad esso è legata. Prima di parlare del processo di guarigione, attraverso la consapevolezza, bisogna fare una piccola digressione sulle modalità d'azione dei pensieri nell'uomo.

Nella tradizione cristiana, quelli che maggiormente hanno sviscerato l'azione del male nell'uomo sono stati i monaci tra il III ed il VI secolo d.C, conosciuti anche come “Padri del Deserto” proprio perché erano soliti recarsi nel deserto per affrontare le loro paure e le loro tentazioni. Il deserto era visto come la patria del demonio e anche nella Bibbia ritroviamo in vari brani il tema del deserto legato alla lotta contro le passioni negative, o cattivi pensieri, che i monaci attribuivano ai demoni. Dio fa camminare 40 anni il popolo ebreo nel deserto prima di farlo entrare nella terra promessa, per liberarlo dall'idolatria, e Gesù, prima di iniziare la sua missione, si reca nel deserto per affrontare le tentazioni del demonio. Il deserto è anche simbolo dell'aridità e della sofferenza nella vita dell'uomo perché è il luogo di incontro dell'anima con Dio, quando l'uomo si trova solo con la sua vita, con la sua persona più profonda e con le sue necessità vitali. Evagrio Pontico, monaco vissuto nel IV secolo d. C., sosteneva che nell'uomo esistono i pensieri intellettuali e tre forme di pensieri emotivi: quelli positivi suggeriti dagli angeli, quelli negativi suggeriti dai demoni e quelli puramente umani. Il punto di contatto fra le capacità cognitive umane e i demoni sono soprattutto le fantasie e i pensieri emotivi quali le

⁸¹ Sal. 14, 1: Lo stolto pensa: “Non c'è Dio”. Sono corrotti e fanno cose abominevoli: nessuno più agisce bene - La Bibbia di Gerusalemme, EDB, 1998.

suggestioni. Il mezzo di cui i demoni, intesi come sottili e dinamiche manifestazioni del male, si servono per avere effetto su di noi sono proprio i pensieri negativi all'interno dell'inconscio deifugo.

I monaci antichi ritenevano che spesso i pensieri negativi si potessero identificare con i demoni stessi, tanto che non era a volte possibile riconoscere se già i pensieri fossero demoni o solo suggestioni negative da essi suscitate. A causa della solitudine nel deserto, i monaci sentivano la mancanza delle cose, ma per loro era comunque più facile peccare nei pensieri che nelle opere, così la lotta contro i pensieri era più difficile di quella contro le cose, perché *l'intelletto è facile da mettere in moto e difficile da tenere a freno*. Sempre la tradizione degli antichi monaci del deserto spiega le varie tecniche d'azione degli spiriti maligni ⁸²:

- spesso possono avvalersi della memoria e influenzare la persona risvegliando ricordi connotati emotivamente che tengono aperte le ferite del passato e, mediante il ricordo, risvegliano sempre emozioni dannose, soprattutto l'amarezza, la tristezza e lo scoraggiamento;
- vanno alla ricerca dei punti deboli dell'uomo, delle sue inclinazioni e preferenze e le rinforzano senza che egli se ne accorga;
- possono mimetizzarsi sotto forma di cosa non importante, come una debolezza innocente, e così, senza essere presi sul serio, rendono l'uomo cieco perfino di fronte alla verità;
- possono fare leva sugli eccessi e sottoporre l'uomo a regole troppo rigide, senza prendere in considerazione la situazione: ad esempio pretendono dai monaci un'ascesi eccessiva per poi umiliarli; spronano ad un digiuno troppo duro per indebolire il corpo, oppure ad una veglia troppo prolungata per fiaccare l'uomo e poi colpirlo nel momento in cui è debole.
- per sublimare il dolore e la sofferenza di una persona, utilizzano la proiezione dei pensieri verso gli altri piuttosto che il lavoro di conoscenza su se stessa, tanto che, per gli antichi monaci, la fuga dalla malattia è opera dei demoni perché si rimane nella sfera inconscia;
- nelle persone giovani i demoni fanno leva sulle passioni fisiche, negli anziani sulle emozioni e gli stati d'animo;
- diversi demoni, per Evagrio Pontico, suscitano diversi pensieri negativi e si distingue un demone specifico per ogni vizio o peccato e, di conseguenza, anche per ogni malattia spirituale. Egli ha studiato in particolare il confronto con la parte oscura e malvagia che ciascuno avverte dentro di sé e che ci ostacola nel nostro rapporto con il divino. Sulla sfera concupiscente dell'anima fanno leva *gola, lussuria e avarizia* che corrispondono a pulsioni

⁸² La descrizione che segue è ripresa da Anselm Grun, "Per vincere il male", Ed. San Paolo s.r.l., 2003.

fondamentali, attribuibili alla fase orale, anale ed edipica dello sviluppo della prima infanzia, e poiché sono proprie della natura umana non possono essere messe da parte, ma vanno integrate in modo tale che raggiungano la giusta misura; sulla parte eccitabile ed emotiva dell'anima, o anima irascibile, fanno leva *tristezza, ira e accidia* che rappresentano stati d'animo negativi, più difficili da affrontare rispetto alle pulsioni perché per tenerle a freno sono necessari una maturità e un equilibrio interiori, raggiungibili solo mediante un confronto sincero con i propri pensieri e stadi d'animo e con l'aprirsi a Dio senza riserve; *vanagloria e orgoglio* rientrano nella parte spirituale dell'anima e sono i più difficili da combattere perché lo spirito è il meno propenso a farsi domare.

Alcuni "pensieri negativi" e autosuggestioni della sfera spirituale, studiati dai monaci antichi, meritano una piccola descrizione perché possono essere la base di alcune malattie psichiche.

- *Tristezza*: è spesso legata alla frustrazione che deriva da desideri insoddisfatti, a volte può essere una conseguenza dell'ira. Per Evagrio la causa ultima della tristezza è un'eccessiva dipendenza dal mondo: *chi ama il mondo, proverà molta tristezza; chi invece disprezza le cose di questo mondo, troverà gioia in ogni cosa*⁸³. La tristezza fa contrarre il cuore umano, la gioia lo fa allargare. Tipica della tristezza è anche la dipendenza dal passato, quando tutto era più bello, non si affronta il presente. *La tristezza indebolisce la capacità di attenzione dell'intelletto*⁸⁴. Questo stato può evolvere nella disperazione, nell'astenia con dolori fisici, in un forte senso di abbandono e in depressione.
- *Ira*: è una passione molto violenta, si definisce un movimento irruente della parte irascibile dell'anima contro chi ha, o sembra, aver commesso un'ingiustizia, spinge alla vendetta e quando questa non è possibile si trasforma in rancore, in uno stato d'animo di rabbia e insoddisfazione permanente. Come tutte le emozioni violente, trascina l'uomo e non gli permette di pensare con chiarezza. *Quando dura a lungo si trasforma in rancore, di notte provoca turbamento, prostrazione fisica, pallore del volto e la sensazione di venire attaccati da animali selvaggi. L'inconscio negativo penetra nella sfera della coscienza facendo leva sulle immagini più spaventose*⁸⁵. Per Jung l'Io perde il controllo su di sé e non riesce più a difendere la propria esistenza di fronte alla spinta dei fattori emotivi, una situazione che si riscontra all'origine della schizofrenia. L'aggressività perversa può essere anche rivolta contro se stessi come una sorta di autopunizione e deriva dal falso senso di colpa o dalla svalutazione del sé.

⁸³ Evagrius Ponticus, *De diversis malignis cogitationibus*, PG 79, 1157.

⁸⁴ Id.

⁸⁵ Evagrius Ponticus, *Capita practica ad Anatolium*, PG 40, 11.

- Accidia: è uno delle forze peggiori del male perché trascina l'uomo in un disinteresse totale per la vita, soffoca l'intelletto, ruba all'anima ogni energia e la ricolloca nell'inconscio tanto che l'Io non ne ha più a disposizione per affrontare le piccole e grandi responsabilità della vita. Più che un pensiero negativo è l'assenza di pensieri positivi, fa crescere il desiderio di vivere in un altro luogo o di fare un altro lavoro per cercare delle vie più facili per vivere. È conosciuta anche come pigrizia estrema e si differenzia dalla tristezza perché qui lo spirito è turbato senza ragione. Secondo S. Gregorio Magno le conseguenze dell'accidia sono la disperazione, lo scoraggiamento, il malumore, l'amarezza, l'indifferenza, la sonnolenza, la noia, la fuga da sé, la nausea, il perdersi nelle chiacchiere, l'inquietudine dello spirito e del corpo, l'incostanza, la fretta e la volubilità. Secondo i monaci questa è una condizione necessaria attraverso cui l'anima deve passare per raggiungere una completa rinascita a vita nuova perché, se sconfitta, l'accidia non è seguita da nessun altro demone e dopo al combattimento segue uno stato di pace e gioia inesprimibili, l'anima riacquista la padronanza di tutte le energie che erano imprigionate nell'inconscio e sperimenta con un nuovo slancio in tutte le cose della vita. L'accidia può essere alla base di molte depressioni endogene.
- Vanagloria e Orgoglio: entrambi si riferiscono alla sfera più intellettuale dell'anima e sono i pensieri più pericolosi perché danno per scontato che si è già arrivati alla fine del combattimento contro i propri vizi e si è raggiunta una situazione tale per cui ci si sente già santi. In entrambi i casi una persona si sente superiore agli altri per le proprie doti, ma mentre nella vanagloria ci si aspetta che siano gli altri a stimarci ed ammirarci, nell'orgoglio avviene un autoelogio. All'origine della vanagloria c'è l'ignoranza del valore vero delle cose da cui si ricava gloria duratura e della gloria stessa, inoltre si smette di lottare per acquisire le virtù perché si pensa di averle già raggiunte e si perde la capacità di guardare con sincerità in se stessi. L'orgoglio è una conseguenza della vanagloria ed è il più pericoloso perché ci si ritiene la causa di tutte le buone azioni che si compiono e non si sente più il bisogno di conformarsi a Dio, dato che ci si sente essi stessi un dio. Mentre innalza se stesso, l'orgoglioso abbassa il prossimo, lo disprezza e non gli presta più nessuna attenzione. I monaci parlano di confusione o di perdita dello spirito; secondo Evagrio Pontico *dopo l'orgoglio vengono l'ira e la tristezza, poi, come male estremo, il turbamento dello spirito, la pazzia e le visioni di un gran numero di demoni sospesi nell'aria*⁸⁶. C. G. Jung lo definisce "inflazione": ci si gonfia con i contenuti dell'inconscio e si perde sempre più il senso della

⁸⁶ Evagrius Ponticus, *Capita practica ad Anatolium*, PG 40, 14.

realtà; tale atteggiamento conduce alla perdita di equilibrio interiore, alla dissoluzione della personalità⁸⁷. L'ipertrofia dell'Io si riscontra in molte nevrosi e psicosi.

Tra i pensieri negativi vengono descritti da J. C. Larchet anche:

- Falso senso di colpa: è un senso di colpa per un peccato o una colpa immaginari o un eccessivo senso di colpa rispetto alla gravità del peccato. Spesso può derivare da un'estrema rigidità nel rigore di una persona o dall'essere cresciuti in un contesto troppo legato alle logiche della legge e della moralità seguite senza consapevolezza dell'amore e della possibilità del perdono di Dio.
- Falso timore e falsa inquietudine: è un timore ingiustificato o eccessivo rispetto all'oggetto che lo causa, un'esagerazione del timore costruttivo di perdita della vita, un patologico istinto di sopravvivenza che rivela anche un'innaturale attaccamento alle cose del mondo in cui si riversa la vita, piuttosto che a Dio e alla sua provvidenza; può essere alla base delle nevrosi fobiche.
- Pseudo-rituali: è il pensiero distorto che porta alla nevrosi ossessiva e che nasce da una contraffazione di rituali religioni sani in cui si sperimenta una sorta di espiazione e purificazione dell'anima; questi atteggiamenti si ritrovano nelle turbe ossessivo-compulsive.
- Sopravvalutazione dell'io: la sopravvalutazione dell'io è uno stato spirituale patogeno che può sfociare anche in diverse patologie psichiche, ad esempio nelle nevrosi isteriche, nella psicosi paranoica e nella schizofrenia. Alla base della sopravvalutazione dell'io troviamo l'amore egoistico di sé, la vanagloria e l'orgoglio; può, a volte, essere una compensazione della svalutazione patologica dell'io.
- Svalutazione patologica dell'io: nasce da un amore non autentico ed egoistico di sé che porta l'uomo ad amare non la sua natura autentica che tende alla virtù, e che viene svalutata, ma la sua autodeificazione che è altro da sé; l'amore egoistico di sé impedisce di ritrovare ed amare il sé autentico che andrebbe invece esaltato. Questo stato può essere all'origine di depressioni e malinconie di cui non si conosce la causa.
- Relazione patologica con il corpo: si ritrova in molte patologie psichiche che hanno anche un riscontro organico come nell'anoressia e nella bulimia, o in patologie in cui vi è una strumentalizzazione del proprio corpo per attirare attenzione e affetto. All'origine, dal punto di vista spirituale, vi è un attaccamento eccessivo e patologico al corpo che deriva dall'amore egoistico di sé, anche quando si manifesta come rifiuto del proprio corpo: in

⁸⁷ C.G. Jung, "Opere", vol.11: *Psicologia e religione*, Ed. Boringhieri, Torino 1979.

questo caso si attribuisce al corpo un valore negativo eccessivo e falsamente valutato. Può derivare anche da un timore eccessivo, o falso, della morte prematura o della vecchiaia: in questo caso si ha invece una cura eccessiva e maniacale del corpo.

- *Perturbazioni nella relazione con gli altri*: possono consistere in difficoltà relazionali e assumere la forma di inibizioni, come la fuga dagli altri o difficoltà a stabilire delle relazioni, oppure in rapporti conflittuali in cui è presente l'aggressività; si può avere anche una familiarità eccessiva con o rapporti artificiali in cui ci si nasconde dietro a delle maschere o dei ruoli. La radice spirituale sta nella falsa immagine che uno ha di sé o degli altri, sia nel senso della sopravvalutazione che della svalutazione, e nelle passioni che falsano la relazione con sé stessi e l'altro come la lussuria, l'ira, l'orgoglio e la vanagloria.
- *Mancanza d'amore e pseudo-amore*: queste situazioni possono derivare dal rapporto che i familiari hanno avuto con noi nella prima infanzia, sia nel senso di non aver dimostrato amore, sia nel senso di aver ricevuto un amore opprimente e soffocante carico di tutte le proiezioni che i genitori ripongono sui figli. Queste forme di amore possono essere alla base di patologie psichiche in cui non ci si sente amati, ma anche alla base di malattie spirituali in cui non si riesce a sentire l'amore di Dio e quindi non ci sente appagati e profondamente amati.

III.2 – LA VIA DELLA GUARIGIONE

“Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma”
(Antoine-Laurent de Lavoisier)

Nella **TRADIZIONE CRISTIANA** per raggiungere la salute, o salvezza, è necessaria una trasformazione interiore che superi l'uomo decaduto, attraverso una ri-sublimazione dell'energia delle varie facoltà umane verso Dio. Questa trasformazione viene chiamata “conversione” o “ritorno”, in origine metánoia (cambiare parere, modo di pensare), rappresenta una vera e propria “inversione a U” per ritornare a Dio e implica un cambiamento radicale di direzione. Il compimento perfetto di questa conversione è il ritorno all'unità con Dio e si chiama “santità”. Questa trasformazione si compie attraverso un cammino spirituale continuo che implica la ricezione dei sacramenti, la preghiera continua del cuore e, dove necessario, la manifestazione dei propri pensieri ad una guida. Al fine di aumentare il bene e diminuire il male, il cammino deve essere continuo, costante e mirare alla pratica delle virtù. Come abbiamo visto, nell'uomo sono presenti contemporaneamente sia tutto il bene che tutto

il male, o meglio abbiamo in noi, in potenza, sia la radice del bene assoluto, in quanto fatti a immagine di Dio, sia quella del male assoluto per il fatto che ci portiamo dietro anche il germe del peccato originale. Se pensiamo a quanto dice la Medicina Cinese, noi tutti rispondiamo alle stesse leggi della natura riconducibili allo Yin e allo Yang, dunque alle leggi della dualità presente nell'unità (Tai Ji). Per questa ragione, in noi, non può essere presente il bene senza che ci sia anche il male, e la percentuale di presenza dell'uno o dell'altro varia reciprocamente: per diminuire il male e la malattia in genere, bisogna aumentare il bene e la salute. Il bene si aumenta con la coltivazione continua dello spirito e questo serve a far sì che il nostro inconscio si riempia di pensieri positivi, teofili, diminuendo quelli negativi, defughi. Per intraprendere questo percorso è necessaria una volontaria adesione di rinuncia progressiva al male, ma soprattutto bisogna accettare che il male è sicuramente presente in noi, anche se non ne abbiamo coscienza. Senza queste premesse non ci può essere una vera trasformazione perché, come spiegato nel paragrafo precedente, se una persona non crede di essere malata non ha nessun motivo per curarsi. La guarigione spirituale di una persona si porta dietro anche la guarigione delle malattie fisiche e psichiche che hanno una radice di natura spirituale, così come la guarigione di malattie fisiche e psichiche aiuta ad avere maggiori energie e maggiore lucidità per guarire lo spirito. La terapeutica della sfera spirituale non va confusa però con la terapeutica delle altre due sfere, anche se tutte devono prendere in considerazione le possibili concause e interrelazioni tra loro: le malattie spirituali richiedono una terapia spirituale, quelle psichiche una psicoterapia, quelle fisiche una terapia fisica o chimica. La terapeutica spirituale ha come fine ultimo quello di portare l'uomo alla sanità spirituale e alla salvezza, restaurando il suo primitivo e naturale rapporto con Dio, riappacificandolo con la sua storia e il suo mandato. È importante che l'uomo conosca la fonte della vita e dell'amore e sappia che è importante ritrovare se stessi per stare bene.

Il primo passo verso la guarigione profonda del nostro essere sarà, quindi, quello di prendere coscienza ed essere consapevoli del fatto che siamo malati, e cioè che in noi c'è un male che sta agendo, perché solo così possiamo cominciare a scavare nell'inconscio e a scoprire veramente chi siamo.

Il secondo passo è quello di coltivare l'umiltà e la carità per guarire una gran parte dei pensieri negativi di cui abbiamo già parlato e che sono alla base di tante malattie. L'umiltà diminuisce la vanagloria e l'orgoglio, e ci permette così di ristabilire delle giuste e autentiche relazioni con noi stessi e con gli altri; la carità, intesa come amore misericordioso, ci permette di amare noi stessi e gli altri.

Durante questo percorso, poiché si comincia a conoscere tutto ciò che c'è nel nostro inconscio, ci si scontrerà con dei lati del nostro carattere che non avremmo mai pensato di avere. La scrittura dice: *“un baratro è l'uomo e il suo cuore un abisso”* (Sal. 63, 8). Questo incontro-scontro con la parte sconosciuta di noi implica un combattimento interno che ci deve portare ad accettare il nostro lato oscuro, riappacificarci con esso e ristabilire l'armonia in noi. Anselm Grün, monaco benedettino autori di molti libri di spiritualità ed esperto in teologia e filosofia, scrive: *“se combattiamo il male prendendolo di petto, ci annientiamo da soli. Dobbiamo fare pace con il nemico, allora i nemici diverranno amici...le nostre possibilità interiori saranno aumentate e la nostra terra, il nostro orizzonte, saranno divenuti più ampi Non possiamo eliminare il male dal mondo, ma dobbiamo esautorarlo, riconciliandoci con esso e affrontandolo in modo adeguato. Il lato bellicoso, che divide e separa, deve essere sostituito con il lato conciliante, che rende uniti”*, e citando A. B. Schmookler aggiunge: *“dovesse venire la pace, non sarà fatta da uomini che si sono fatti santi, ma da uomini che hanno accolto umilmente la propria condizione di peccato”*. Secondo Anselm Grün, i monaci del deserto possono fungere da guida in questo combattimento e suggerisce: *“chi si affiderà alla via tracciata dai monaci, allora farà la conoscenza di tutti gli alti e bassi, ai quali nulla di umano è estraneo, e inoltre percorrerà la sua strada pieno di fiducia, senza aver paura del male, ma nella certezza di poter superare e trasformare il male con Cristo e in Cristo”*. Già nella Sacra Scrittura San Paolo parla di un **combattimento spirituale** che tutti noi dobbiamo affrontare quando decidiamo di riavvicinarci alla nostra origine divina, ma spiega anche che, in nostro aiuto, abbiamo lo Spirito Santo e i suoi doni, che qui, nell'ottica di un parallelismo con il Taoismo, possiamo assimilare anche alle virtù donate dal Cielo, tramite lo Shen. Il combattimento che descrive San Paolo è quello contro i *“cattivi pensieri”* e i *“demoni”*, non quello contro le malattie del corpo, bensì quello contro le malattie dello spirito:

“..Fratelli, attingete forza nel Signore e nel vigore della sua potenza. Rivestitevi dell'armatura di Dio, per poter resistere alle insidie del diavolo. La nostra battaglia infatti non è contro creature fatte di sangue e di carne, ma contro i Principati e le Potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebra, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti.

Prendete perciò l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno malvagio e restare in piedi dopo aver superato tutte le prove. State dunque ben fermi, cinti i fianchi con la verità, rivestiti con la corazza della giustizia, e avendo come calzatura ai piedi lo zelo per propagare il vangelo della pace. Tenete sempre in mano lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno; prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, cioè la parola di Dio. Pregate inoltre incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, vigilando a questo scopo con ogni perseveranza e pregando per tutti i santi...” (Ef. 6, 10-20).

Questo brano è ricco di metafore che riassumono in breve molti concetti ripresi nei secoli successivi sulla lotta contro il male. Prima di spiegarle bisogna fare una premessa: per essere rivestiti di qualcosa bisogna prima spogliarsi di ciò che abbiamo addosso. Nel cammino spirituale verso la salvezza, e similmente in quello verso il Dao, bisogna diventare umili e poveri, cioè lasciare le cose che ci appesantiscono e che non ci rendono liberi, per far spazio a tutto ciò che ci rafforza in modo autentico. Gesù parla del rinnegare se stessi quale condizione necessaria per seguirlo, intendendo però il rinnegamento dell'uomo corruttibile perché si mostri quello autentico; anche Lui, in quanto vero uomo e per mostrarci la via, "pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio, ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini" (Fil 2, 6-7). San Paolo parla di un'armatura come di qualcosa che ci fa stare sicuri e ci fa resistere nella battaglia contro il male in noi e quello fuori di noi. Spieghiamo in particolare alcuni passi.

Cinti i fianchi con la verità: l'armatura di Dio viene citata anche nell'Antico Testamento, nel libro del profeta Isaia, parlando della futura venuta del salvatore, ed è detto che «Cintura dei suoi fianchi è la fedeltà»⁸⁸. San Paolo conosceva bene le scritture, dunque qui intende per verità anche fedeltà, cioè uno stile coerente di vivere e di agire, una profonda coerenza fra ciò che proclamiamo e ciò che dobbiamo internamente sentire e vivere tra noi; chi non vive ciò che predica si mette a poco a poco nella condizione di essere esposto agli assalti del nemico. Questo profondo confronto fra coerenza interiore ed esteriore potrà talora mostrare di essere lontani da ciò che si predica, ma l'umiltà del riconoscerlo è già un aspetto della coerenza e un modo di mostrare che desideriamo averla. [L]
[SEP]

Rivestiti con la corazza della giustizia: in Isaia cap. 59 viene descritta la venuta del salvatore, che verrà a sconfiggere il male e a liberare il popolo dall'oppressione, e questo è rappresentato con una corazza di giustizia ed un elmo di salvezza. La giustizia divina ci protegge tutti come una corazza perché sarà il Cristo stesso a proteggere chi opera il bene e a combattere chi opera il male. Va ripetuto qui che la giustizia divina non è la giustizia dell'uomo perché Dio giudica sempre secondo verità, ma anche con estrema misericordia, guardando al cuore delle persone.

Come calzatura ai piedi lo zelo per propagare il vangelo della pace: la metafora sta a significare che bisogna essere sempre pronti a proclamare il Vangelo, cioè la buona notizia della morte e risurrezione del Cristo, e quindi la notizia che è possibile distruggere il male e tornare a vivere in pace. Questo zelo deriva dal fatto che se uno ha fatto esperienza di come è possibile guarire e tornare in armonia con se stessi e con gli altri, è felice di poter condividere con altri

⁸⁸ La Bibbia di Gerusalemme,, Is 11, 5

questa esperienza, in un'ottica di condivisione del bene nel rispetto altrui, senza imposizioni né rivalità.

In mano lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno: la fede può ripararci dagli attacchi delle passioni e dei pensieri negativi che ci assalgono all'improvviso e ci ardono dentro. La fede ci permette di credere all'impossibile quando ci troviamo a combattere contro la mentalità del mondo che ci circonda e che ci induce ad interpretare cose e situazioni della nostra vita con metri esclusivamente psicologi, sociologi ed economici, assalendoci da ogni parte per reprimere la nostra autenticità e spiritualità. La fede sta nel credere che «*ciò che è impossibile all'uomo, è possibile a Dio*» (Lc 18, 27).

L'elmo della salvezza: l'opera salvifica di Dio è paragonata ad un elmo perché la testa è la cosa più importante da proteggere e salvare. Questo verso conferma ancora che il nostro modo di pensare, di ragionare, di interpretare il mondo è ciò che ci fa stare bene o male. Se il male colpisce il corpo non si muore, ma se colpisce la testa, cioè i pensieri e la ragione, allora rischiamo di uccidere l'uomo autentico e di vivere come alienati, come condannati a morte piuttosto che vivi per l'eternità.

La spada dello Spirito, cioè la parola di Dio: la parola di Dio non ha solo una funzione creatrice come abbiamo visto nel primo capitolo, è anche un'arma per combattere il male. Gesù nel deserto risponde al demonio con delle frasi della scrittura per cacciarlo, e spesso si parla della lingua come "spada affilata", della parola come una verga. Gli antichi monaci usavano la tecnica delle "parole contro" per vincere i vari demoni e i pensieri negativi, e in questo modo riuscivano a passare dall'autosuggestione all'autoconvincimento. Quando siamo assediati dalla mentalità del mondo che ci vorrebbe fare interpretare tutte le cose in maniera puramente umana, la tecnica delle *parole contro* e la Sacra Scrittura ci aiutano a respingere le interpretazioni sbagliate della storia, del mondo e della nostra esistenza. Per spiegare meglio la potenza della parola nel combattimento spirituale riporto alcuni passi della Bibbia:

*«La parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa **penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, delle giunture e delle midolla e scruta i sentimenti e i pensieri del cuore.** ... tutto è nudo e scoperto agli occhi suoi ...»⁸⁹*

«Così sarà della parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza avere operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata».⁹⁰

«In verità vi dico: se uno osserva la mia parola, non conoscerà mai la morte».⁹¹

⁸⁹ La Bibbia di Gerusalemme, Eb. 4, 12.

⁹⁰ Id - Is 55, 11.

⁹¹ La Bibbia di Gerusalemme - Gv. 8, 51

Evagrio Pontico ha redatto un trattato intitolato *Antirrhethikon* ("raccolta di repliche") in cui elenca più di seicento tipi di autosuggestione che possono far ammalare una persona, e i relativi versetti della Sacra Scrittura da contrapporre per sconfiggere i pensieri negativi. Anche nella vita di tutti i giorni, oggi, viviamo di frasi che, in determinate situazioni, ricorrono nella mente automaticamente, influenzandoci negativamente, tipo "non sono capace" o "non ce la faccio", o positivamente, tipo "passerà" o "volere è potere". Spesso sono proprio le frasi della saggezza popolare, o i versetti della scrittura, a darci la spinta a fare qualcosa. È importante capire quali sono le frasi che ci ripetiamo perché alcune ci bloccano e ci tengono prigionieri del cattivo umore o dell'autocommiserazione, altre ci danno forza e slancio per affrontare situazioni difficili. Le frasi negative sono quelle che ci autosuggestionano, le positive quelle che ci autoconvincono. *Tutti gli sforzi di volontà per cambiare noi stessi non servono a nulla se lasciamo troppo spazio ai pensieri negativi, quindi bisogna andare alla radice dei nostri stati d'animo per capire come influenzarli ... Il contenuto dei pensieri determina la qualità dello spirito umano, decidendo se una persona diventerà buona o cattiva. Se la mente non ha una meta a cui è rivolta, viene colta da ogni sorta di pensieri, è in balia di ciò che si riversa in lei dall'esterno. Viene mossa da forze esterne. Non vive in prima persona, ma viene vissuta dall'esterno. La mente penserà sempre qualcosa. Se non le prescriviamo che cosa debba pensare si occuperà di ciò che a essa si presenta*⁹². Dato che i pensieri e le parole possono influenzare i nostri stati d'animo e le nostre azioni, in modo del tutto inconsapevole, è fondamentale nutrirci di parole giuste e positive, ad esempio è importante ascoltare la musica giusta, leggere i libri giusti, seguire i giusti programmi e i giusti notiziari, ascoltare le giuste persone, perché tutto questo poi rimane nella mente e ci suggestiona.

Pregate inoltre incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito: l'esercizio della preghiera continua permette di affinare tutte queste armi. Qui è sottolineata la necessità della preghiera costante, incessante, perché l'armatura non subisca crepe in cui il male si possa infiltrare. Sulla preghiera sono stati scritti trattati e trattati, qui voglio solo citare alcune caratteristiche della preghiera che, in vario modo, richiamano anche la meditazione. Nella Bibbia, sulla preghiera, troviamo tantissimo, sia nell'A.T. che nel N.T. :

*«Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: O Dio, ti ringrazio che non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adulteri, e neppure come questo pubblicano. Digiuno due volte la settimana e pago le decime di quanto possiedo. Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: **O Dio, abbi pietà di me***

⁹² Anselm Grün, *Terapia dei pensieri*, Ed. Queriniana, 2004, pagg. 11 e 15.

peccatore. *Io vi dico: questi tornò a casa sua giustificato, a differenza dell'altro, perché chi si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato».*⁹³

«Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo **nel segreto**; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Pregando poi, **non sprecate parole** come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che glielo chiediate. Voi dunque pregate così: **Padre nostro** che sei nei cieli, **santificato il tuo nome**; **venga il tuo regno**; **sia fatta la tua volontà**, come in cielo così in terra. **Dacci oggi il nostro pane quotidiano**, rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori, **non ci indurre in tentazione**, **ma liberaci dal male».**⁹⁴

«il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo **chiedono!**»⁹⁵

«**Vegliate** e pregate, per non cadere in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole».

96

Da queste citazioni emergono le caratteristiche principali della preghiera. Perché la preghiera sia efficace bisogna essere:

- **Concisi**: bastano le parole “Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me che sono peccatore” per trovare pace e salvezza. Questa è la cosiddetta “*Preghiera del cuore*” che tutti i cristiani sono invitati a ripetere *incessantemente*.
- **Riconoscersi peccatore**: prendere coscienza del fatto che manchiamo di tante cose ci permette di chiederle con umiltà a Dio. La penitenza, che dovrebbe servire a guarire il cuore dalla sofferenza del peccato, ha in sé una funzione catartica perché ammettere il proprio peccato, portarlo alla luce e svelarlo a qualcuno, in questo caso al momentaneo vicario di Cristo (sacerdote confessore), fa in modo che esso non si radichi nell’anima, e alleggerisce la persona che non è più costretta a portare da solo il peso della colpa che prova. Anche la strategia dei dèmoni viene spiazzata perché illuminando le loro vie e le loro azioni, il loro potere crolla perché non possono più agire nell’inconscio. Il confessore ha poi il ruolo di guidare il penitente e di consigliarlo e di elargire la grazia dell’assoluzione che ha una funzione risanatoria per l’anima: non basta che il malato riconosca di essere malato e vada dal medico, deve anche assumere una medicina che distrugga il male alla radice. Con la

⁹³ La Bibbia di Gerusalemme, Lc. 18, 9-14

⁹⁴ Id, Mt. 6, 5-13.

⁹⁵ Id - Lc. 11,13.

⁹⁶ Id - Mt. 26, 41.

confessione il penitente fa esperienza di una liberazione interiore, ritrova la pace e la gioia spirituali.

- Entrare in intimità con se stessi e con Dio: pregare nel segreto significa non interporre niente e nessuno tra noi e Dio.
- Chiedere: la manifestazione dei propri desideri e delle proprie paure è anche una cura per le malattie spirituali perché, nella misura in cui uno li nasconde, essi si moltiplicano e si rafforzano. San Giovanni di Gaza dice: «chi si trattiene dall'espone i suoi pensieri resta senza rimedio». Per fare bisogna essere umili e riconoscersi bisognosi dell'aiuto di un altro. La cosa importante per ottenere da Dio è che i nostri desideri siano conformi al disegno di bene che Dio ha per noi, perché non otterremo da Lui ciò che ci fa male.
- Vegliare e pregare: per non cadere nei cattivi pensieri bisogna allenare lo spirito e il cuore a pregare incessantemente, anche quando si dorme. Questo argomento della preghiera incessante è stato affrontato molto dai padri ortodossi che hanno descritto la modalità per far sì che sia il cuore stesso a ripetere costantemente la preghiera del cuore. Esistono tre chiavi per questo: la prima è la frequenza nell'invocare il nome di Cristo perché la quantità conduce anche alla qualità in quanto conduce alla concentrazione e alla discesa della mente nel cuore; la seconda è la concentrazione poiché essa è la custodia della mente, cioè il raccoglimento della mente in se stessa e la sua immersione in un problema qualsiasi, dopo aver allontanato tutti i pensieri e le immagini estranee; la terza chiave è la penetrazione in se stessi o nel proprio cuore, guidando la mente nel cuore, ad esempio concentrandosi inizialmente sul battito del proprio cuore, immaginarlo visivamente, entrarci dentro e lì deporre le parole della preghiera, seguendo il ritmo cardiaco.⁹⁷

Per concludere il discorso sulla guarigione dello spirito, per guarire il corpo, in senso cristiano citerò una sola frase che può riassumere in generale tutto ciò che bisogna fare per non ammalarsi, cioè per vivere in eterno, o per vivere una vita piena.

*«Un dottore della legge si alzò per metterlo alla prova: «Maestro, che devo fare per ereditare la vita eterna?». Gesù gli disse: «Che cosa sta scritto nella Legge? Che cosa vi leggi?». Costui rispose: «**Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la tua mente e il prossimo tuo come te stesso**». E Gesù: «Hai risposto bene; fa' questo e vivrai».⁹⁸*

⁹⁷ La preghiera incessante del cuore viene spiegata molto bene nel libro "Racconti di un pellegrino russo", di un autore anonimo.

⁹⁸ La Bibbia di Gerusalemme - Lc. 10, 25-28.

Qui è riassunta la scrittura e la legge; questo è il primo e il più grande di tutti i comandamenti. La cosa importante è amare Dio con tutti noi stessi, pensarlo sempre, chiedere che ci dia forza nelle nostre debolezze, conformarsi a lui in tutto. Amare completamente Dio ci permette di amare anche completamente noi stessi, e di conseguenza gli altri. Non si può amare in modo autentico gli altri se non amiamo prima noi stessi in modo autentico. L'amore per Dio permette di amare anche profondamente noi stessi, le nostre debolezze, il nostro lato oscuro, perché ci dà la certezza di essere amati così come siamo, con misericordia, come persone uniche e irripetibili. Dio ha mandato Gesù Cristo per noi come guida da seguire, Egli infatti è *la Via, la Verità e la Vita, l'inizio e la fine* di tutta la nostra esistenza.

Nella **TRADIZIONE CINESE** ritroviamo il concetto di ritorno alle origini nel Tao Te Ching:

“Ritornare è il movimento del Dao” (Cap. 40)

Cosa significa però ritornare al Dao? Come è possibile?

*“Arriva al culmine del **vuoto**,
mantieni la quiete e la solidità.*

*I diecimila esseri tutti insieme sorgono:
io contemplo il loro **ritorno**.*

Gli esseri innumerevoli tornano a casa ciascuno alle proprie radici.

*Tornare alle radici è la quiete,
è tornare al proprio **destino**.*

Tornare al proprio destino è l'eterno.

*Conoscere l'eterno è **illuminazione**;*

non conoscere l'eterno è essere senza radici e causare la propria sciagura.

*Conoscere l'eterno è essere tolleranti,
tolleranti perciò giusti,*

giusti perciò regali,

celesti perciò uniti con il Dao,

uniti con il Dao perciò eterni.

Senza un io, nessun pericolo.” (Cap. 16)

“Flessibilità è l'uso del Dao” (Cap. 40)

*“Il Dao è il rifugio dei diecimila esseri,
il tesoro dei buoni, la salvezza dei non buoni.*

Di una persona non buona perché rifiutare l'essere?

Qual è la ragione per cui gli antichi apprezzavano questo Dao?

Non dicevano forse:

«se cerchi trovi, se hai una colpa ne rimuovi le conseguenze?»

perciò è diventato la cosa più preziosa del mondo.” (Cap. 62)

Il ritorno al Dao è il ritorno alle proprie radici che si ottiene mantenendo la quiete, la solidità e arrivando al vuoto. Anche qui ritorna il concetto di tornare alle origini per realizzare il proprio destino, cioè per raggiungere l'eterno. L'eternità inoltre ha in sé una certa regalità celeste legata alla giustizia e alla tolleranza, così come descritto nel Salmo 23 ⁹⁹. Chi ha raggiunto il Dao, o lo pratica, si riconosce dalla flessibilità, cioè non è rigido, né troppo rigoroso con se stesso e con gli altri, anzi è misericordioso e comprensivo e cerca di cogliere l'essenza delle persone. Ritornare al Dao è inoltre la salvezza di una persona perché rappresenta la riscoperta della propria autentica natura e permette di riappacificarsi con se stessi e di perdonarsi.

Come fare per conformarsi al Dao ce lo spiega anche il capitolo primo del So Wen, in risposta alla domanda di Huang Di su come facessero gli antichi a vivere tanto a lungo senza indebolirsi, mentre i contemporanei non riescono a vivere fino ai 100 anni:

Qi Bo: "Gli antichi, nella loro conoscenza del Dao, seguivano lo schema dello Yin e dello Yang, armonizzavano le loro azioni con abilità e calcoli, erano moderati nel mangiare e nel bere e regolari nelle loro abitudini di vita, e non si sovraccaricavano incautamente. Così facendo essi erano in grado di mantenere il loro corpo ed il loro spirito integri e vivevano i loro anni celestiali nel migliore dei modi, andandosene solo dopo aver superato i cento anni".

Sostanzialmente lo stato di salute, anche nel So Wen, è legato al vivere secondo natura, rispettando le stagioni e vivendo in armonia con esse, seguendo una dieta priva di eccessi, essendo temperanti nelle emozioni e nella sessualità. Anche qui ritorna il vivere secondo il Dao e il Wu Wei inteso come l'agire spontaneo. Nel Tao Te Ching troviamo:

"Cercando la conoscenza giorno per giorno ti accresci.

*Cercando il Dao giorno per giorno **decresci.***

Decrescendo e ancora decrescendo arrivi al non agire." (Cap. 48)

"Non esaltare l'eccellenza, fa sì che la gente non competa.

Non dar valore ai beni difficili da ottenere, fa sì che la gente non diventi ladra.

Non ostentare ciò che può eccitare il desiderio, fa sì che i cuori della gente non siano turbati.

Per questo il governo del saggio vuota i cuori e riempie i ventri, indebolisce le ambizioni e rafforza le ossa.

Sempre fa sì che la gente sia senza sapere e senza desideri

E coloro che sanno non osino agire.

Pratica il non agire, perciò nulla vi è che non sia ben governato". (Cap. 3)

⁹⁹ La Bibbia di Gerusalemme - Sal. 23, 3-5 : "Chi salirà il monte del Signore, ^{SE1}chi starà nel suo luogo santo? ^{SE2}Chi ha mani innocenti e cuore puro, ^{SE3}chi non pronunzia menzogna, ^{SE4}chi non giura a danno del suo prossimo, ^{SE5}otterrà benedizione dal Signore, ^{SE6}giustizia da Dio sua salvezza".

Nel Taoismo il concetto di essere umili e di combattere il desiderio somiglia molto all'umiltà cristiana e all'allontanarsi dalle passioni-desideri dell'uomo decaduto. Anche Sun Si Miao consigliava la moderazione dei pensieri e delle passioni come modalità per avvicinarsi alla Via e conservare la vita:

“Evita l'ansia e la preoccupazione, la grande rabbia, il dolore e la pena, la grande paura, evita di saltellare qua e là nei discorsi, le troppe parole e le grandi risate. Evita di buttarti a capo fitto nei tuoi desideri e di aggrapparti all'odio. Il pensiero eccessivo minaccia lo spirito e disperde la volontà, i desideri eccessivi confondono la volontà, gli affari di lavoro esauriscono il corpo fisico, i discorsi eccessivi consumano il Qi, le risate eccessive danneggiano i visceri, la preoccupazione eccessiva intimidisce il cuore, la gioia eccessiva fa traboccare le intenzioni, la felicità eccessiva fa dimenticare gli errori e fa diventare farraginoso e confuso, la rabbia eccessiva rende instabili i cento vasi, i piaceri eccessivi fanno perdere la concentrazione, ed i dispiaceri eccessivi rendono patito e tetro. Se fallisci nell'eliminare, questi dodici eccessi, la costruzione e la difesa, perderanno la loro misura, ed il Qi ed il sangue avranno un flusso frenetico. Questa è la radice della perdita della vita. Solo una persona che non ha né troppo, né troppo poco, è in grado di avvicinarsi alla Via.”

Sun Si Miao parlava anche della necessità di Nutrire la vita coltivando la salute nel corpo, nella mente e nello spirito. Questo significa che per stare bene è importante nutrirsi non solo di cibo, medicinali, aria, ma anche di tutto ciò che nutre lo spirito come, ad esempio, la meditazione. Molto interessante è il concetto di nutrimento per Sun Si Miao: *“Tutte le sostanze che contengono Qi forniscono nutrimento e quindi preservano la vita”*. Nel So Wen inoltre viene detto che gli organi ricevono vitalità ciascuno da un colore, un suono, un odore, un sapore, un'emozione, e tutte queste cose passano per gli orifizi e le zone di frontiera, dove ritroviamo lo Shen. Lo Shen quindi condiziona la capacità di essere nutriti, e di *nutrire la vita*. Un disturbo dello Shen non ci permette di nutrirci adeguatamente, in tutto, e quindi ci espone alla malattia. Lo Shen si calma principalmente con la **meditazione** che riunisce e armonizza corpo e mente, piccolo e grande Shen, lo Shen interno a noi con lo Shen cosmico. Dopo la nascita, lo Shen continua ad essere nutrito materialmente attraverso un'appropriata alimentazione, e immaterialmente con un adeguato atteggiamento mentale e spirituale¹⁰⁰. Anche per i cristiani lo spirito va nutrito materialmente con il corpo e il sangue di Cristo presenti nell'Eucarestia, e immaterialmente con la preghiera continua del cuore, la recita dei salmi e la meditazione delle sacre scritture. Il processo di crescita dell'uomo, attraverso la meditazione o la preghiera che aiutano ad acquisire consapevolezza di sé, non è, per i cristiani, solo il frutto dell'energia umana, ma il risultato di una collaborazione fra energia umana ed energia divina, cui Dio concede

¹⁰⁰ Dalla dispensa *“Ideogrammi”* di Giulia Boschi, Centro Studi Xin Shu.

all'uomo di partecipare e che si chiama *Grazia*. In questa via di ascesi l'uomo, quindi, non è solo e ciò che è impossibile all'uomo è possibile a Dio. La sola energia e potenza dell'uomo non sono in grado di accedere a questo stato, e qui sta un po' la differenza tra Cristianesimo e Taoismo: per arrivare allo stato di grazia, il cristiano prega un'entità diversa da se stesso, ma con la quale condivide la propria natura ed essenza, il taoista ricerca la virtù solo in se stesso.

Nella **preghiera** cristiana, in particolare nella *preghiera del cuore*, è importantissima l'unione del corpo, della mente e del cuore, per arrivare a contemplare il Regno dei Cieli e a ritrovare l'unità con Dio, la pace e l'armonia con noi stessi e con il mondo che ci circonda. Durante la pratica della vita interiore, attraverso la preghiera, secondo Esichio di Gerusalemme¹⁰¹ vanno praticate costantemente *l'umiltà, la concentrazione (e la vigilanza), l'opposizione ai pensieri, e l'orazione: la concentrazione è lo stato di silenzio del cuore sgombrato da ogni pensiero, e la vigilanza è la custode costante della mente sulla soglia del cuore*¹⁰². La pratica costante di queste quattro virtù durante la preghiera permette che «la memoria di Gesù si fonda col nostro respiro», come dice San Giovanni Climaco¹⁰³. A questo proposito Niceforo il Monaco¹⁰⁴, nel suo trattato "*Sulla sobrietà e la custodia del cuore*", scrive:

“voi che desiderate imprimere sensibilmente il fuoco celeste nel cuore e conoscere per esperienza che cosa sia l'autentico Regno dei Cieli dentro di voi, venite, io vi svelerò la scienza della vita soprannaturale o, meglio, l'arte che, senza affanno né sudore, introduce colui che la pratica nel porto della serenità ... Non possiamo fare la pace con Dio, essere intimi di Dio se prima non torniamo in noi stessi dall'esterno all'interno. Soltanto la vita interiore è veramente cristiana; ne danno testimonianza tutti i Padri ... È noto che il nostro respiro, attraverso i polmoni, conduce l'aria fino al cuore. Perciò siediti in disparte e, raccogliendo la mente, introducila nel tuo interno per la via del respiro; costringila a scendere fino al tuo cuore assieme all'aria inalata e trattienila; e non lasciarla uscire per quanto possa volerlo. Ma trattienendola non lasciarla in ozio; suggeriscile, invece, queste sante parole: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me», affinché le ripeta giorno e notte. Esercitati a dimorare nel tuo interno, insieme con l'orazione indicata, e fa' attenzione che la tua mente non esca troppo presto, perché in principio si sentirà molto avvilita per la scomoda prigionia. Ma quando vi sarà assuefatta, il soggiorno le diverrà lieto e pieno di gioia, e lei stessa vorrà rimanervi. Come un uomo che torna a casa da un paese straniero, ed è fuori di sé dalla gioia rivedendo la sposa e i figlioli, così la mente si colmerà d'ineffabile gioia e di letizia quando si congiungerà con il cuore ... Se dopo ogni sforzo non sarai tuttavia riuscito a penetrare nella

¹⁰¹ Esichio di Gerusalemme è un "Maestro della Chiesa" vissuto nella prima metà del 400 d.C., fra il clero di Gerusalemme.

¹⁰² "Racconti di un pellegrino russo", Ed. Bompiani, 2015, pag. 295.

¹⁰³ San Giovanni Climaco è uno scrittore ascetico bizantino del sec VII d.C., chiamato anche *Scolastico* per la sua scienza, il *Sinaita* perché fu nominato abate del monastero sul monte Sinai, e *Giovanni della Scala* per il suo trattato ascetico "*Scala Paradisi*".

¹⁰⁴ Niceforo il Monaco, detto anche il Solitario, visse sul monte Athos nel sec. XIV ed è, insieme a Gregorio il Sinaita, il primo rappresentante letterario dell'esicasmismo.

regione del cuore ... allora fa quello che ti indicherò ... Si sa che il linguaggio interiore dell'uomo risiede nel petto ... Lascia che questo il linguaggio, liberatosi da ogni pensiero, ripeta senza posa «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me», e costringi te stesso a quest'unico grido interiore, in luogo di ogni altro discorso... Con questo ingresso nel cuore e con la sua sentinella, la concentrazione, anche tu acquisterai tutte le virtù: l'amore, la letizia, la pace, la pazienza, l'umiltà ed altre ancora ... Quando sarai fatto degno di custodire nel tuo cuore l'orazione perpetua, allora, possiederai la perfezione e sarai divenuto dimora dello Spirito Santo.»¹⁰⁵

La concentrazione come *stato di silenzio del cuore sgombro da ogni pensiero* fa pensare alla vacuità del cuore e della mente che si ricerca nel **Taoismo**:

“il governo del saggio vuota il cuore e riempie il ventre, indebolisce la volontà e rafforza le ossa” (Lao Tsu) ¹⁰⁶

In cinese Xin-Cuore ha un significato molto più ampio di quello attribuitogli in occidente, infatti è sede di alcune facoltà che, nel pensiero occidentale, riguardano la mente: è sede delle emozioni, della conoscenza autentica, della consapevolezza. Ho trovato diverse interpretazioni della frase di Lao Tsu, quella che più mi sembra funzionale a questa trattazione è quella del maestro Chang Dsu Yao¹⁰⁷: *«il saggio governa se stesso, pratica la meditazione e raggiunge la consapevolezza più elevata vuotando la sua mente. Inoltre egli riempie il suo ventre non di cibo, ma col soffio. Il termine Shih 實 ¹⁰⁸ si può tradurre “riempire” oppure “rendere forte, saldo”.*

L'autore si riferisce evidentemente alla sensazione di pienezza e di forza nell'addome che si ottiene respirando correttamente. Grazie alla respirazione diaframmatica il saggio può controllare le sue emozioni negative e ottenere la pace dello spirito. Per volontà Chih (Zhi) 志 si intende qui l'esagerato desiderio di agire, la mania di fare. Indebolire la propria volontà significa non volere strafare, frenando le proprie ambizioni. Questo è un invito a non agire in maniera forzata o comunque in disaccordo con il Tao. Secondo la medicina cinese, un'eccessiva forza di volontà provoca una perdita di Jing. Infine il saggio praticando gli esercizi respiratori ottiene longevità, salute e vigore fisico (rinforza le ossa)»¹⁰⁹ La meditazione e la respirazione, così come la

¹⁰⁵ “*Racconti di un pellegrino russo*”, Ed. Bompiani, 2015, pag. 284-288.

¹⁰⁶ Tao Te Ching, cap. 3

¹⁰⁷ Chang Dsu Yao, 1918-1992, è un maestro di Tai Chi Chuan e Kung Fu delle forze armate cinese e dell'Università di Taipei, nato in Cina da una famiglia cattolica e trasferitosi in Italia nel 1974.

¹⁰⁸ La pienezza Shi è quella dei visceri-Fu che, per portare frutto, devono riempirsi e poi svuotarsi, per poi riempirsi nuovamente; è contrapposta alla pienezza Man degli organi-Zang che invece non devono svuotarsi. Il Cuore, pur essendo uno Zang, è caratterizzato da una pienezza Shi e deve necessariamente svuotarsi e riempirsi alternativamente per poter funzionare bene.

¹⁰⁹ R. Fassi, I. Cuturello, D. Magni, F. Tomatis, “*Corpo e preghiera*”, Ed. Città Nuova, 2012.

consapevolezza e la concentrazione, sono alla base del Qi Gong e del Tai Chi Chuan, cioè di quelle discipline taoiste che promuovono la circolazione interna dell'energia vitale, per raggiungere la longevità fisica e l'immortalità spirituale. In particolare attraverso il Qi Gong è possibile compiere quel processo di consapevolezza e di ritorno all'unità, al vuoto, attraverso la trasformazione alchemica delle energie interne innate ed acquisite, cioè il Jing, è trasformato in Qi, che è trasformato in Shen che, infine, è trasformato in Vuoto-Xu 虛. I taoisti elaborarono due forme di alchimia, una interna (Nei Dan) e una esterna (Wei Dan): mentre l'Alchimia Esterna si specializza nella trasformazione dei metalli, il lavoro su se stessi (Alchimia Interna) diviene la disciplina interiore per la ricerca della consapevolezza e della longevità. Alla base dell'alchimia vi è il cinabro, cioè il solfuro di mercurio, e il prodotto alchemico ottenuto nell'Alchimia "Esterna", per raffinazione dei materiali, diventa, simbolicamente, una rappresentazione esteriore "dell'uomo Nuovo" che può nascere "dall'uomo Non Finito" (Xiao Jen). Ingerire una pillola di immortalità, significa impregnarsi intimamente dell'insieme dei principi e delle regole - degli ingredienti - che portano ad avvicinarsi alla Saggezza. L'immortale è colui che non è morto e che non può morire, che non è sottomesso all'azione del tempo, ossia ai cambiamenti che il tempo provoca, alle mode, alle manifestazioni effimere. Gli alchimisti affermano che la natura ci ha messo a disposizione tutte le potenzialità necessarie per divenire pienamente noi stessi, ma ciò non è sufficiente a completare l'opera: l'uomo non può divenire cosciente automaticamente; l'automatismo è l'antitesi della coscienza. Il processo alchemico interno, la preparazione dei materiali, consiste nel "raffinare" il corpo, le emozioni e l'intelletto. Il "fuoco segreto" degli alchimisti è, quindi, il lavoro su se stessi, una serie d'operazioni che muovono le energie per far funzionare sinergicamente il corpo, le emozioni e l'intelletto, in modo che l'azione di un solo elemento sia in perfetta sintonia con quelle degli altri due ¹¹⁰. La longevità, dunque, si lega al nostro metabolismo energetico, così come afferma anche la legge di conservazione della massa: *nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma*. Le nostre energie vitali si trasformano in forme più sottili, più rarefatte, sino ad arrivare alla pura vacuità, e in questo processo, anziché consumarsi, si potenziano perché il Qi, trasformandosi in Shen, circola ancora più abbondante grazie all'azione di uno Shen potenziato. Il Vuoto, poi, è la situazione ideale che permette al suo interno la circolazione delle energie; infatti per i taoisti vuoto non significa nulla, ma anzi un intero che può comprendere tutto al suo interno, permettendo la libera circolazione ("Il Dao è vuoto", Tao Te Ching, cap. 4).

¹¹⁰ Dalla dispensa "Cap. 0 Introduzione al Pensiero Cinese, Generalità Lingua" del corso di Tuina, primo anno, Centro Studi Xin Shu.

Nel **Qi Gong alchemico** la raffinazione delle energie avviene nei tre Dan Tien, cioè nei tre campi del cinabro, ed è legata ad una corretta respirazione (Qi), alla postura (Xing) e all'intenzione (Yi). Il respiro è il legame tra corpo e mente. Se la respirazione è lenta, regolare e addominale profonda, il corpo e la mente sono distesi, se invece è irregolare, affrettata, toracica, la mente non è calma, ma è sovente turbata da emozioni negative (paure, preoccupazioni, ansie, ...) e nel corpo sono inevitabilmente presenti delle tensioni. Coltivando il Qi, attraverso una respirazione profonda e regolare, possiamo liberarci dalle emozioni negative, dalle tensioni fisiche e psichiche che ci fanno ammalare. Con la respirazione possiamo dirigere il Qi nel Dan Tian inferiore, naturalmente non è l'aria in se che arriva nella pelvi, ma l'energia dell'aria, guidata dall'intenzione ("lo Yi muove il Qi"). Il Qi può essere diretto e fatto fluire con la forza del pensiero, all'interno dei canali energetici. Scendendo appena più nel dettaglio, possiamo dire che Jing, Qi e Shen, sono detti *Tre Tesori* perché coltivandoli in maniera adeguata, possiamo ottenere la salute psicofisica, diventare longevi e arrivare a uno stato di perfetta armonia. Questi tre aspetti evolutivi della vita sono relativi alle 3 cavità del corpo (Pelvi, Torace, Testa) ed ai relativi tre Dan Tian. Ognuna di queste tre Energie e Cavità svolge un ruolo fondamentale nel percorso di crescita di ognuno di noi: partendo dall'origine, dalla potenzialità di cui disponiamo dobbiamo agire e metterci in cammino per portare a compimento il Ming (mandato Celeste) che ci contraddistingue per mezzo dell'attitudine alla vita. Possiamo brutalmente¹¹¹ semplificare così il percorso trasformativo da Jing a Xu:

- Dan Tian Inferiore - Pelvi:
 - *Lian Jing Hua Shen*, il Jing si trasforma in Qi;
 - fase della sopravvivenza e della strutturazione del Sé come telaio portante ;
 - parola chiave "io sono, io mi sento"^{[[[SEP]]]}
- Dan Tian Medio – Torace:
 - *Lian Qi Hua Shen*, il Qi si trasforma in Shen;
 - fase dell'interazione e della costruzione del sistema di relazione in cui il Sé sperimenta la vita in espansione ed in ricezione;
 - parola chiave "io mi esprimo, io faccio"^{[[[SEP]]]}
- Dan Tian Superiore – Testa:^{[[[SEP]]]}

¹¹¹ Da Roberto Capponi, "Equilibrio tra incedere e fermarsi, espandersi e rientrare", www.scuolatianchong.it.

- *Lian Shen Hua Xu*, lo Shen si trasforma in Vuoto;
- fase della differenziazione e del superamento del Sé “materiale” come limite contenitivo dello Spirito;
- fusione con il Cosmo;
- parola chiave “io tendo a, io diventerò”.

Consapevolezza di sé, limitazione degli eccessi, armonia e gioiosità sono, in definitiva, gli scopi da raggiungere attraverso le pratiche alchemiche del taoismo. Il ritorno al Vuoto costituisce anche il ritorno al Dao e alla propria originaria natura. Per tornare al Dao e raggiungere la quiete e il vuoto, la pratica di queste tecniche deve essere costante e precisa.

Il saggio è colui che non prende con superficialità tutto questo, anzi cerca di conformarsi sempre più al Dao.

*“Quando il sapiente superiore sente parlare del Dao,
assiduamente lo pratica.*

Quando il sapiente medio sente parlare del Dao, talora vi si attiene, talora lo dimentica.

Quando il sapiente inferiore sente parlare del Dao, fa una grande risata.

Se non fosse deriso, non sarebbe degno di essere detto Dao.” (Tao Te Ching, Cap. 41)

Analogamente, la Via per i cristiani è Cristo e la salvezza passa per la predicazione della sua crocifissione e resurrezione, cioè tramite ciò che per i sapienti del mondo è considerato una sciocchezza, una cosa stolta su cui ridere. Se Cristo non fosse stato deriso dal mondo non avrebbe potuto compiere la sua missione, se i sapienti della terra lo avessero riconosciuto come figlio di Dio e liberatore, non lo avrebbero crocifisso ed Egli non sarebbe risorto. Un discorso di San Paolo nella prima lettera ai Corinzi spiega questo concetto:

“Cristo non mi ha mandato a battezzare, ma a predicare il vangelo; non però con un discorso sapiente, perché non venga resa vana la croce di Cristo.... E mentre i Giudei chiedono i miracoli e i Greci cercano la sapienza, noi predichiamo Cristo crocifisso, scandalo per i Giudei, stoltezza per i pagani; ma per coloro che sono chiamati, sia Giudei che Greci, predichiamo Cristo potenza di Dio e sapienza di Dio. Perché ciò che è stoltezza di Dio è più sapiente degli uomini, e ciò che è debolezza di Dio è più forte degli uomini...

Dio ha scelto ciò che nel mondo è stolto per confondere i sapienti, ... ciò che è debole per confondere i forti, ... ciò che è nulla per ridurre a nulla le cose che sono, perché nessun uomo possa gloriarsi davanti a Dio. .. Cristo Gesù è diventato per noi sapienza, giustizia, santificazione e redenzione, perché, come sta scritto: Chi si vanta si vanti nel Signore.

*Parliamo di una sapienza che non è di questo mondo, ... di una sapienza divina, misteriosa ...
Nessuno dei dominatori di questo mondo ha potuto conoscerla; se l'avessero conosciuta, non
avrebbero crocifisso il Signore della gloria.”¹¹²*

¹¹² La Bibbia di Gerusalemme – 1 Cor. 1, 17 - 2, 8.

IV. IPOTESI DI TRATTAMENTO CON IL TUINA

*“Si dice che questo insegnamento^{[[SE]]} dato a gente non idonea andrà perduto. Dato a gente incapace^{[[SE]]} sarà alterato per la loro insufficienza. La mia virtù imperfetta è poco adatta a ricevere questa scienza suprema^{[[SE]]} e i miei sudditi soffrono di morte prematura ed io vorrei ottenere da Voi i mezzi per assicurare la perennità alla Nazione”
(Huang Di Nei Jing So Wen, cap 69)*

Come spiegato nell'introduzione, l'idea di questa tesi è nata dalla mia necessità di riconoscere le analogie tra il mondo occidentale e quello orientale e trovare così dei rimedi pratici che potessero aiutare i pazienti a ritrovare se stessi e capire il senso della loro malattia, tutto al fine di migliorare la loro vita. Questi rimedi non devono però essere né delle terapie spirituali, né una forma di meditazione, né il tentativo di cambiare il credo di qualcuno, ma semplice dei messaggi dati con le mani piuttosto che con la voce, per stimolare in ogni paziente l'accettazione del proprio stato e la volontà di cambiare in meglio la propria vita, pur con tutte le limitazioni fisiche presenti. Negli anni, lavorando con pazienti gravi, ho visto che alcuni progrediscono molto nella loro re-integrazione nel mondo, nella famiglia e nel sociale, proprio partendo dalle loro potenzialità residue e coltivandole al meglio, altri invece rimangono sempre prigionieri della loro patologia e la loro continua mormorazione e il loro rimuginare su tutto ciò che non va non gli permettono di progredire né dal punto di vista strettamente fisico, né da quello psico-sociale. In questo senso, possiamo dire che l'amore per se stessi, l'accettazione del sé come creatura originale, o divina (a immagine di Dio), e per la vita in generale, fanno veramente la differenza. Pochissimi sono i pazienti che considerano la malattia come una conseguenza del loro stile di vita e la vedono, quindi, come una “possibilità” per migliorarsi. A volte, infatti, la malattia può insorgere a causa degli eccessi o dei deficit dello stile di vita di un paziente, o in seguito a emozioni forti, altre volte inizia improvvisamente con un incidente. Dunque la causa della malattia può dipendere dalla persona stessa, anche se inconsapevolmente. Lo *stato* di malattia è sicuramente personale, un po' come affermato nel Tao Te Ching (vedi cap. III), cioè che si è malati se ci si sente malati. È vero che il mondo oggi è pieno di barriere architettoniche e di ingiustizie contro i disabili, ma la disabilità vera è anche quella che viene autopercepita come tale. Per fare un esempio, un paziente che era stato dato per spacciato in seguito ad un grave incidente stradale, oggi vive una vita assolutamente normale e autonoma, anche se tetraplegico, mentre un'altra con una patologia molto meno invalidante e potenzialmente in grado di fare tutto, vive in maniera totalmente dipendente dagli altri, senza fare tesoro di nessun consiglio terapeutico dato. Dico questo non per giudicare le

due persone portate ad esempio, ma per far capire quanto, al meno nel campo della riabilitazione, la voglia di essere autonomi e di mettersi in gioco in prima persona fanno la differenza. Probabilmente questo argomento mi sta molto a cuore perché, quando un paziente non fa neanche un minimo progresso, mi frustro molto e penso che il mio impegno e tutti i miei sforzi non servano a nulla. Da questa frustrazione è nata l'idea di ipotizzare un rituale per far passare il messaggio che è possibile condurre una nuova vita, anzi riprendere in mano la propria vita e riorientarla verso la propria natura, semplicemente concentrandosi su ciò che si è piuttosto che su ciò che si fa. Era necessario per me trovare una strategia per arrivare a "stuzzicare" lo spirito e/o lo Shen del paziente, e incoraggiarlo a ritrovare l'armonia con se stesso e con il mondo che lo circonda. Ancora non ho capito se questa mia necessità dipenda da un autentico amore gratuito e compassionevole o piuttosto dall'amore egoistico per me che non accetto la frustrazione, ma questa è un'altra storia.

Tutto quello che ho scritto nei capitoli precedenti era necessario e propedeutico per capire il trattamento ipotizzato in questo ultimo capitolo.

La riuscita o meno di un trattamento dipende da vari fattori legati a:

1. il terapeuta/terapeuta, o operatore Tuina: è colui che, dopo aver valutato il paziente, sceglie il trattamento in base all'obiettivo che si pone e, senza la sua *intenzione* di guarire, il trattamento non porterà frutto;
2. il paziente: è la parte attiva del trattamento e senza la sua volontà di cambiare non ci potrà essere nessun progresso;
3. la relazione che intercorre tra terapeuta e paziente: è necessario che tra i due protagonisti del trattamento ci sia una relazione di fiducia e lealtà. Il terapeuta deve essere in grado di sospendere qualunque giudizio nei confronti del paziente ed essere aperto all'ascolto della sua storia, da parte sua il paziente deve accettare l'aiuto del terapeuta e fidarsi di lui, facendolo partecipe di tutti i vari sintomi che prova, anche quelli apparentemente più insignificanti.

IV.1 – IL TERAPISTA

Il So Wen cap. 25, afferma che il terapeuta deve "...avere l'unione della mente e dello spirito, coltivarsi in accordo con il Tao, conoscere le erbe, conoscere l'agopuntura, deve avere capacità diagnostiche". Dunque, in ordine d'importanza troviamo l'intenzione di guarire al primo posto,

e le capacità diagnostiche all'ultimo; vediamo ora i requisiti fondamentali di un bravo terapeuta, seguendo l'ordine del So Wen.

1° - Unione della mente e dello spirito: *Intenzione Yi*

Il primo requisito consiste nell'unione tra la concentrazione (mente) e l'intenzione (spirito) di curare il paziente; dall'unione del pensiero e dello spirito nasce l'intenzione Yi. L'**intenzione Yi** guida il Qi (*Yi Tao Qi tao = dove va il pensiero, va l'energia*) e dipende anche dalla concentrazione del terapeuta, cioè non basta voler guarire il paziente, bisogna anche portare la concentrazione su ciò che significa la guarigione per quel paziente e non distogliersi da questo; l'intenzione terapeutica deve essere modificata a seconda del malato e di ciò di cui ha bisogno. Bisogna essere presenti lì ed in quel momento, con quella intenzione, e non distogliere il pensiero da ciò. Per capire quale sia il trattamento migliore per quel paziente bisogna prendere a cuore la sua storia, cioè entrare in *empatia* e creare una comunicazione affettiva con lui, senza considerare banale la sua sofferenza e sospendendo il proprio giudizio:

*“con i buoni sono buono,
anche con i non buoni sono buono
perché la virtù è buona”
(Tao Te Ching cap. 49).*

Bisogna quindi applicare la conoscenza del cuore, cioè dello Shen¹¹³, e non quella della mente. In questo modo la concentrazione può diventare Yi 意 (pensiero), cioè la capacità della Milza di finalizzare lo Zhi 知 (conoscenza della Milza) per raggiungere gli obiettivi fissati.

Cercherò di spiegare questo processo, che coinvolge il terapeuta *globalmente*, con l'aiuto delle dinamiche dei 5 movimenti:

⇒ dinamica Terra-Acqua: *lo Yi è il guardiano dell'essenza Jing*¹¹⁴ come nei 5 elementi la Terra controlla l'Acqua, quindi il Jing del Rene (Acqua) è legato alla Volontà Zhi (Chi) 志 志 cioè al mettere il cuore in quello che si fa (vedi cap. II.1).

¹¹³ Vedi il testo riferito alla nota 43 nel cap. II.1.

¹¹⁴ Jeffrey Yuen, "L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese", a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2° ed. 2013, pag. 39.

- ⇒ dinamica Terra-Metallo-Acqua: *l'unione del Jing e dello Yi del terapeuta, cioè dell'essenza e della mente, produce, con l'intermediazione del Po del Metallo, la conoscenza-saggezza Zhi* 智¹¹⁵, virtù legata al Rene, cioè uno stato mentale in cui tutto è illuminato, chiaro¹¹⁶.
- ⇒ dinamica Fuoco-Terra: l'ideogramma di Yi 意 contiene un radicale in alto che significa sollevare, uno al centro il sole e uno in basso il cuore, quindi *lo Yi è ciò che anima lo Shen del cuore, lo porta in alto, lo tiene vivo e non oppresso. La mente dovrebbe sollevare il corpo e liberare il cuore.*¹¹⁷
- ⇒ dinamica Acqua-Fuoco-Terra-Metallo: il controllo dell'Acqua sul Fuoco, dunque del Jing sullo Shen, è mediato dal Ministro del Cuore che, sempre nella loggia del Fuoco, protegge il Cuore e non ne permette la sua completa espressione; *se lo Shen del cuore è sotto controllo, la Milza non potrà sollevarlo e quindi non si potrà progredire verso il metallo, che rappresenta essere nel momento presente, essere spontanei*¹¹⁸, cioè il “qui ed ora” legato al Polmone e al Po.
- ⇒ dinamica Legno-Fuoco-Terra: il Legno genera il Fuoco e controlla la Terra; al Legno è associato lo Hun che alberga nel Fegato, e che permette di proiettarsi nel futuro in base all'analisi del presente e del passato¹¹⁹. In una dinamica in cui non vi sono ostruzioni, *lo Hun sostiene lo Shen e permette allo Yi di concentrarsi sul presente, pensando alle ripercussioni nel futuro*, dunque aiuta il terapeuta nell'intenzione di curare il paziente ora, nell'ottica di una guarigione duratura nel futuro.

2° - Conformarsi alle leggi del Tao: *coltivare se stessi.*

Il So Wen cap. 75 afferma che “il medico deve coltivare le vie del Cielo e della Terra, comprendere la dinamica dello spirito umano e ponderare la profondità della Natura. In questo modo può afferrare il Tao”. Il Tao rappresenta la via per guardare se stessi e per comprendere chi si è; la comprensione e la coltivazione di se stessi.¹²⁰ La coltivazione del sé, cioè come gestire le proprie risorse, è considerato il tema principale del So Wen, nel quale si pone l'attenzione più

¹¹⁵ Jeffrey Yuen, “L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese”, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2° ed. 2013, pag. 39.

¹¹⁶ Vedi le Virtù secondo Sun Si Miao, capitolo I.2.

¹¹⁷ Jeffrey Yuen, *Il Su Wen: studio N.1*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag. 50.

¹¹⁸ Id.

¹¹⁹ Vedi le caratteristiche delle anime vegetative nel cap. II.1.

¹²⁰ Jeffrey Yuen, *Il Su Wen: studio N.1*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag. 54.

sulla medicina preventiva che sul trattamento delle patologie, e il terapeuta viene descritto come colui che deve insegnare come evitare le malattie.¹²¹

Vivere in accordo con il Tao significa anche vivere e cambiare in armonia con: le stagioni, ad esempio dormendo di più in inverno e meno in estate; con i cicli biologici di 7 e 8 anni, senza desiderare più di ciò che il corpo può produrre; con la propria individualità e specificità, senza desiderare essere qualcosa di diverso da ciò che si è e dal corpo che si ha. Il terapeuta deve saper riconoscere ciò che è e usare il proprio fuoco per portare fuori le proprie capacità e i propri talenti, piuttosto che cercare di imitare un altro terapeuta.¹²² La comprensione di se stessi non si raggiunge attraverso la riflessione sulla natura delle cose per sé, ma attraverso l'osservazione e la comprensione di ciò che accade intorno a noi e dentro di noi. È necessario, quindi, un costante riesame della propria anima.

Dal punto di vista pratico, per migliorare le proprie capacità terapeutiche è necessario conoscere tutte le situazioni che influenzano la propria vita¹²³, per cui anche scavare nel proprio inconscio e nelle origini delle proprie credenze, della propria educazione, delle proprie norme etiche e morali. Nel taoismo, come spiega Jeffrey Yuen, è importante il rispetto delle credenze altrui, ma anche la fiducia nel proprio credo, che deve essere coltivato eliminando le altre influenze¹²⁴. Bisogna avere, quindi, il coraggio di credere in se stessi, senza rifiutare le proprie origini e le proprie credenze, anche perché, come abbiamo visto in precedenza, la compassione per l'altro è una virtù comune a molte filosofie e religioni e "*amare il prossimo come se stessi*" è possibile solo se prima si ha rispetto ed amore per sé e per la propria storia. È possibile conoscere e coltivare se stessi ad esempio con la meditazione, con il Qi Gong, con la preghiera.

3° - 4° - Conoscenza della fitoterapia e conoscenza dell'agopuntura: il sistema di cura

Questi pre-requisiti costituiscono il sistema di cura che si pratica. È ovvio che più sistemi di cura si conoscono, più possibilità si hanno di scegliere quello più adatto al paziente. Tuttavia ciò che veramente è importante non è la tecnica in sé, o l'agente terapeutico, quanto piuttosto il *processo di cura* (So Wen, cap. 14) e quanto il terapeuta e il paziente credano in questo. Terapeuta e paziente devono entrare in risonanza tra loro, avere fiducia l'uno dell'altro e nella

¹²¹ Jeffrey Yuen, *Il Su Wen: studio N.1*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag. 15.

¹²² Id - pag. 51.

¹²³ Id. - pag. 17.

¹²⁴ Id. - pag. 39.

riuscita del trattamento stesso, qualunque esso sia. Non è il sistema di cura l'aspetto importante, è la fiducia nella sua efficacia che lo rende efficace (Jeffrey Yuen). La cura non è solo un processo mentale, ma richiede il pieno coinvolgimento di se stessi, con la partecipazione del cuore e del sentimento.¹²⁵

Nella nostra ipotesi di trattamento utilizzeremo come sistema di cura il Tuina, cioè il massaggio, ed eventuali tecniche complementari quali la moxa, la coppettazione, e il guasha.

Il massaggio deve essere considerato come una pratica rituale grazie alla quale un'intenzione raggiunge uno scopo: l'intenzione ultima è quella del terapeuta di guarire il paziente mettendolo in condizione di poter realizzare il suo mandato; lo scopo è quello di far capire al paziente che la guarigione deve partire da lui, dal suo Shen, e portare a termine il suo mandato non significa necessariamente tornare ad una situazione pre-malattia, può trattarsi anzi di una nuova situazione in cui egli possa vivere *spontaneamente* la sua vita. L'intenzione Yi, cioè il pieno coinvolgimento del terapeuta per raggiungere uno scopo, è in rapporto con il So Wen cap. 66 che comprende da un lato lo spirito Shen e dall'altro le pratiche rituali che permettono di entrare nella profondità di una persona¹²⁶: "*l'uso dello Spirito senza il ricorso a ricette si chiama Santità*" (S.W. cap. 66). Per rituale si intende una modalità di lavoro che il terapeuta fa propria per raggiungere lo scopo voluto, e comprende la scelta di cosa e come trattare. Il rituale deve servire a stimolare il cambiamento e la consapevolezza del paziente, mentre la ripetizione dell'intenzione e del rituale ad essa legato, cioè l'intenzione ritualizzata, deve servire a trasferire e consolidare nel paziente lo scopo ultimo. Il massaggio non immette nulla nel paziente, semplicemente propone una soluzione attivando punti, energie e meridiani propri del paziente. L'intenzione e il rituale scelto servono ad agire senza il ricorso a ricette, ogni terapeuta ed ogni paziente hanno un trattamento a loro più congruo, l'importante è lo scopo che ci si prefigge.

5° - Capacità diagnostica

Questa è una capacità che soddisfa la mente, ma non garantisce che si sia capaci di curare quella persona (Jeffrey Yuen)¹²⁷. È importante, infatti, curare la persona e non la malattia in sé: ogni malattia si esprime in modo diverso in un paziente perché è la risposta del paziente a quel patogeno che cambia, ecco perché è più importante curare il paziente nella sua persona che non il batterio o il virus che lo hanno attaccato. Una diagnosi può essere anche un limite al

¹²⁵ Jeffrey Yuen, *Il Su Wen: studio N.1*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag. 53.

¹²⁶ Dalla dispense "*Tatto-Cuore*" di M. Corradin, corso di Tuina, 3° anno, Centro Studi Xin Shu.

¹²⁷ Jeffrey Yuen, *Il Su Wen: studio N.1*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag. 51.

trattamento, soprattutto se infausta, perché può spaventare il terapeuta, che sa di non poter restituire al paziente la sua condizione fisica precedente, e distoglierlo dall'aiutare il paziente a completare ciò per cui è nato, nei tempi e modi che gli sono stati donati. Ogni istante e ogni respiro che abbiamo sono utili a ciò, fino alla fine. Per fare un esempio Gesù ha detto: «*Tutto è compiuto!*», sulla croce, solo un attimo prima di morire, “*e chinato il capo, spirò*” (Gv. 19,30).

Le capacità diagnostiche del terapeuta devono comunque sempre mirare ad individuare la causa prima della malattia. Queste capacità comprendono le quattro auscultazioni “*si ting*”:

- **ispezione (wang zhen):** comprende l'esame della lingua, l'osservazione dello Shen, del colorito e la luminosità della pelle, della morfologia generale del corpo (costituzione), delle mani, e l'ispezione del viso e degli occhi;
- **auscultazione (ting zhen):** si pone attenzione alle caratteristiche della voce, del respiro, della tosse, e agli odori corporei (fiato, sudore, feci, urine);
- **interrogatorio (wan zhen):** serve a raccogliere i sintomi soggettivi avvertiti dal paziente; è importante chiedere anche qual è, secondo lui, la causa della sua malattia;
- **palpazione (zie zhen):** si palpano i polsi, l'addome, il torace, alcuni punti peculiari come gli Shu-Mu, i punti Xi, Guan, e altri.

Tutte queste fasi sono importanti, tuttavia il Nan jing alla 61° difficoltà ci dice che:

*“Colui che guarda (ispezione) e sa è chiamato illuminato,
colui che sente (auscultazione) e sa è chiamato saggio,
colui che chiede (interrogatorio) e sa è chiamato artigiano,
colui che sente i polsi e sa è chiamato lavoratore ben addestrato.*

Coloro che riconoscono le condizioni dalle loro manifestazioni esterne sono chiamati saggi.”

Mirare ad individuare la causa prima della malattia, significa indagare lo stato dello Shen di una persona perché, come abbiamo già detto, “tutte le malattie hanno origine nello Shen” (Ling Shu, cap. 8). Lo Shen, in quanto organizzatore e controllore della persona in toto, amministra l'intero sistema psico-neuro-immuno-endocrino, per cui il suo stato rispecchia la salute globale del paziente e, in quanto “forza vitale”, è un importante fattore prognostico. Lo stato dello Shen si intercetta a vari livelli ¹²⁸:

- luminosità degli occhi e dello sguardo: uno sguardo vivace è segno che lo Shen della persona ha ancora molte risorse;

¹²⁸ Dalla dispensa “*Cap. 3 Esame clinico*” del Corso di Tuina, 2° anno, Centro Studi Xin Shu, anno 2014-2015.

- colorito e luminosità della pelle (e della lingua): una pelle pallida e spenta significa che lo Shen non è brillante, mentre un colorito roseo ed una pelle lucente significano che c'è un buon nutrimento di energia, sangue e Jin-Ye;
- stato di coscienza e orientamento spazio-temporale: esprime lo stato dello Shen mentale, della parte cognitiva e psichica della persona;
- articolazione della parola.

IV.2 – IL PAZIENTE

*“Il maestro apre la porta, ma devi entrare da solo”
(Proverbio cinese)*

Ogni guarigione deve venire dall'interno del malato. Si può costituire un potere interiore al malato con un processo che passa attraverso uno stato di *arrendevolezza* e di *accettazione*.¹²⁹

Per guarire veramente, il paziente deve essere pronto a rimettere in discussione il suo stile di vita, la sua concezione di sé e degli altri, la sua relazione con la malattia. È importante che capisca qual è l'obiettivo che vuole raggiungere e cosa significa per lui guarire.

Per arrivare a capire dove vuole arrivare, deve essere consapevole di dove si trova in questo percorso, avere consapevolezza di sé, del suo corpo, della sua essenza, delle forze che ha a disposizione e di cosa è disposto a cambiare della sua vita. Senza una consapevole accettazione di se stesso e della sua storia non potrà evolvere verso una guarigione profonda perché, come abbiamo visto, la salute psico-fisica sta nel ritrovare un'armonia con se stessi in toto, amalgamando ciò che di noi ci piace con ciò che non ci piace, ed un'armonia col luogo in cui viviamo, con le persone che frequentiamo e con le nostre origini, sia in senso materiale (gli antenati), sia spirituale (Dio in senso ampio). Anche per il paziente è importante la coltivazione di se stesso, con le varie forme che abbiamo visto, ed un'adeguata nutrizione alimentare (Qi e cibo), affettiva (emozioni e relazioni positive) e spirituale (meditazione, preghiera).

La Medicina Cinese è un mezzo non solo per risolvere la propria patologia, ma anche (come dicono gli alchimisti cinesi) per “Coltivare lo Shen”, ovvero per compiere un cammino di evoluzione della persona, e ogni punto, ogni ago, ogni esercizio di Qi Gong, ogni trattamento terapeutico non è altro che un modo per aprire una porta nel cammino del paziente, che però solo lui potrà, se vuole, attraversare.

¹²⁹ Jeffrey Yuen, *Il Su Wen: studio N.1*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag. 53.

IV.3 – LA RELAZIONE TRA TERAPISTA E PAZIENTE

*“Se il paziente e il medico sono in risonanza,
la malattia non potrà resistere a lungo”.*
(So Wen, cap. 14)

Il capitolo 14 del So Wen parla della risonanza, Kan Ying, tra terapeuta e paziente, cioè del legame esistente fra loro ai fini della guarigione. Il termine Kan Ying indica il modo in cui si reagisce ad un’emozione. La chiave della guarigione è questa risonanza tra terapeuta e paziente, e il tramite è la malattia, che è il legame che li unisce. Se c’è risonanza tra loro, la malattia non perdurerà.

Abbiamo detto che è cruciale credere in ciò che si fa e nell’efficacia del trattamento. Se il paziente ha fiducia nel terapeuta, allora avrà fiducia anche nel trattamento che egli sceglie. Da parte sua il terapeuta deve credere in se stesso, nelle sue capacità, ma anche nelle capacità di guarigione del paziente. Il So Wen parla addirittura di Fede Xin 信 (☰), che esprime proprio il “credere in ciò che si dice”¹³⁰. Sempre il So Wen, al capitolo 11, ricorda che se il paziente non crede nel sistema di cura, egli non guarirà, qualunque cosa faccia il terapeuta.¹³¹

IV. 4 - PRE-TRATTAMENTO

Il rituale da me proposto può essere considerato una sorta di pre-trattamento che precede il trattamento specifico dei sintomi del paziente. Se *tutte le malattie hanno origine nello Shen*, allora tutti i trattamenti devono mirare anche a riarmonizzare lo Shen. Inoltre, essendo lo Shen presente anche sulla pelle, nel sangue, negli agopunti, e via dicendo, ogni volta che si tocca un paziente si sta comunque entrando in relazione con il suo Shen, dunque è bene tenerlo in considerazione. Lo Shen sottende a tutte le trasformazioni e ai cambiamenti del corpo e dello spirito, alla presa di coscienza e alla consapevolezza di sé. Iniziare un trattamento con l’intenzione di parlare allo Shen del paziente significa dargli l’input primario necessario alla guarigione. Ripeto, non si vuole qui trattare i disturbi specifici dello Shen, quanto piuttosto

¹³⁰ Vedi le Virtù descritte nel cap. I.2.

¹³¹ Jeffrey Yuen, *Il Su Wen: studio N.1*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag. 52-56.

dialogare con la persona in toto, e lo Shen è forse il mediatore migliore perché “è” la persona stessa, compreso il suo inconscio.¹³²

In base a quanto esposto nel capitolo precedente sulla malattia e la guarigione, gli obiettivi di questo pre-trattamento devono essere:

- entrare in relazione con lo *Shen* del paziente;
- liberare, anzi “svuotare”, la mente e il cuore;
- muovere il sangue per espellere il *vento “radice di tutti i perversi”* (vedi cap. III);
- liberare il diaframma e armonizzare la *respirazione*;
- facilitare la *trasformazione* delle energie;
- stimolare la consapevolezza e l'accettazione di sé;
- invitare il paziente ad iniziare il cammino di scoperta del suo *inconscio*, per capire e rimuovere le cause profonde del suo malessere;
- per quanto possibile, indurre il paziente a capire e portare a termine il suo *Ming*;
- favorire il *ritorno all'unità*, al Dao, cioè favorire l'armonia interna della persona, con tutto il creato e con i dettami del Cielo.

L'insieme delle manovre investirà dapprima un tempo più lungo e delle manovre più incisive per disperdere e mettere in movimento, successivamente un tempo breve e delle manovre più tonificanti. È importante prima disperdere e poi tonificare, per evitare di andare a tonificare le energie perverse presenti.

La proposta terapeutica è composta all'inizio da un lavoro sulla testa, in posizione seduta:

1. Saosanfa e Nawujing Fa.

Si passa poi alla posizione supina e si trattano, in ordine, la testa, il collo, il torace, l'addome e la pelvi.

2. Anfa / Jifa su 20VG.

3. Bashenfa sul collo e sulla colonna vertebrale.

4. Guasha / Anroufa su 9ST.

5. Anroufa sui Punti Finestre del Cielo.

6. Zhenfa su 17VC.

7. Fentuifa sul muscolo Diaframma.

8. Respirazione paradossa.

9. Yaofa e Bashenfa delle articolazioni sacroiliache e lombosacrale.

¹³² Vedi il capitolo II.

10. Anfa sui punti Porte della Terra lungo la branca pubica.

11. Anfa su 1KI.

Esaminiamo ogni fase singolarmente.

IV.4.1. TESTA

La testa è il Cielo dell'uomo, dove alberga il Grande Shen

1. **Saosanfa e Nawujing Fa** sulla **testa**: servono a liberare e svuotare la testa affinché la mente sia alleggerita. Saosanfa (Fig.1) significa letteralmente "spazzare e disperdere la testa"; il Nawujing Fa (Fig.2), "afferrare i 5 meridiani", serve a disperdere l'eccesso dalla testa.



Fig.1: Saosanfa

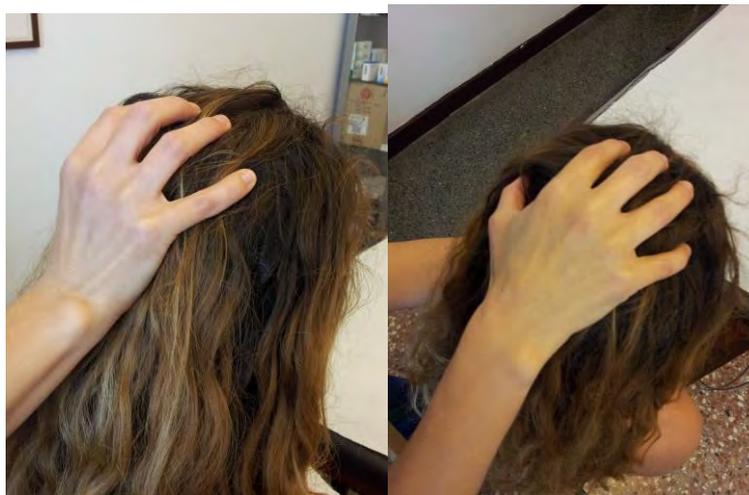


Fig.2: Nawujing Fa

2. **20VG Bai Hui - "Cento riunioni"**: si può eseguire un Anfa per disperdere o tonificare il Qi e per rimuovere le stasi; 20VG può essere trattato anche con la manovra Jifa se si vuole richiamare l'energia in questo punto (l'energia alla sommità del capo permette la concentrazione). Questo punto ha diverse funzioni ed indicazioni:
 - da qui, e dai palmi delle mani, l'uomo riceve l'energia del Cielo;
 - è il punto più alto dell'uomo e lo collega con il grande Shen;
 - sottomette il vento;
 - tonifica il cuore;
 - apre gli orifizi;
 - qui si riuniscono tutti i meridiani yang e il canale del Fegato, dunque stimola la diffusione di tutto lo yang (lo Shen è un'energia maggiormente yang) e il ripristino dello stato di coscienza (i meridiani che lo toccano e il Du Mai, cui appartiene, entrano in relazione con il cervello);

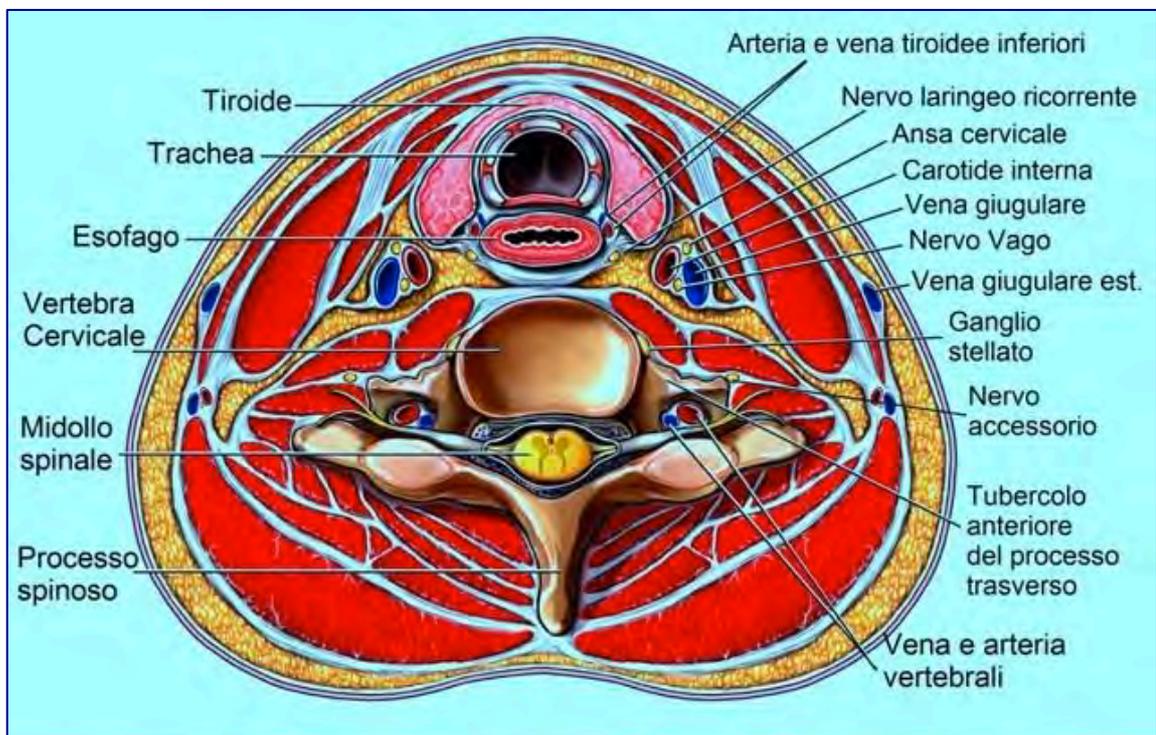
- calma lo Shen;
- fa salire lo Yang;
- qui termina il canale del fegato (percorso interno), cioè dell'ultimo meridiano della circolazione circadiana, segno di una fine e di un nuovo inizio, di una morte e di una rinascita giornaliera; la ri-nascita è l'ultimo gradino della vita ed è legata al Legno che vuole ritornare al Cielo;
- il canale del Fegato è collegato anche allo Hun;
- è il punto di riunione di tutti i meridiani distinti;
- tratta il Dan Tian superiore.

IV.4.2. COLLO

A livello anatomico con “collo” indichiamo la zona compresa tra il cranio e il torace. In questa zona vi è il passaggio di strutture anatomiche che scendono dalla testa per continuarsi nel torace e/o nell'addome (laringe e trachea, faringe ed esofago), e che permettono importanti funzioni come la *fonazione*, la *respirazione*, la *deglutizione*. Sono presenti molti muscoli e terminazioni nervose connesse con *l'equilibrio e la postura*. È presente una componente ossea formata dalle sette vertebre cervicali e dall'osso ioide. Nella regione sottoioidea è contenuta la ghiandola tiroidea, le paratiroidi, parte del timo e le salivari (parotide, sottomascellare). La componente vascolare è rappresentata da grossi vasi quali l'arteria *carotide* comune, la *succlavia*, le *vene giugulari* interna, esterna e anteriore. Qui passano anche molti *vasi linfatici e linfonodi* degli organi propri, e quelli che arrivano dalla testa, dagli arti superiori e dal torace. Anche la componente nervosa è riccamente rappresentata: rami superficiali del plesso cervicale e del plesso brachiale (sensibilità cutanea); il *nervo frenico* (dal plesso cervicale) che si distribuisce al diaframma; il *nervo vago* che discende nel collo insieme all'arteria carotide e alla vena giugulare interna, formando con questi organi il fascio nervo-vascolare del collo, collegato al muscolo SCOM; i nervi laringei, per la laringe, ed altri rami destinati al cuore; il nervo ipoglosso per la lingua; i rami del nervo accessorio. Nel collo è contenuto inoltre il primo tratto del *tronco del simpatico* (gangli cervicale superiore, medio, inferiore).

Per la sua complessità anatomica, anche in Medicina Cinese riveste una particolare importanza:

- è la zona di passaggio di molti meridiani, principali e secondari, e di molte energie che salgono e scendono¹³³, infatti qui avviene il transito in entrata del Jing acquisito tramite il cibo e l'aria, e della vitalità che arriva dagli orifizi superiori (suoni, immagini e colori, odori), e il transito in uscita dell'aria; in patologia troviamo anche un transito controcorrente delle energie, cioè il Qi Ni;
- unisce l'Uomo dell'uomo, cioè il torace, al Cielo dell'uomo e mette in comunicazione il Piccolo Shen del petto, che alberga nel cuore, con il Grande Shen del cielo che alberga nella testa: lavorando sul collo possiamo mettere in comunicazione Piccolo e Grande Shen;
- è la sede di molti punti importanti collegati agli orifizi, in particolare dei punti Finestre del Cielo (vedi avanti);
- nella mappe alchemiche taoiste (Fig.4) il collo mette in relazione il Cuore, rappresentato da un fanciullo che tiene in mano le 7 stelle dell'Orsa Maggiore¹³⁴, con la testa: alcuni ritengono che queste 7 stelle rappresentino i 7 orifizi della testa. Ai lati dell'Orsa Maggiore vi sono rappresentati gli organi, come se questi fossero delle appendici legate al collo dove passa, in effetti, tutta l'energia nutritiva del Cielo Posteriore.



¹³³ In Medicina Cinese la trachea è legata a aria, vento, Qi e Cielo, mentre l'esofago a terra, umidità, nutrimento, Ying Qi; nel canale vertebrale passa il midollo legato al Jing.

¹³⁴ L'Orsa Maggiore è considerata il centro dell'universo perché contiene la Stella Polare, sempre visibile e che permette all'uomo di orientarsi.

3. **Bashenfa del collo e della colonna vertebrale:** eseguendo una Bashenfa articolare con presa sulla nuca e alla base dell'occipite (Fig.5) è possibile rilasciare tutta la colonna vertebrale, fino al sacro; eseguendo una Bashenfa più superficiale, con presa a mano piena sul piano muscolare e fasciale della porzione posteriore del collo (Fig.6), è possibile mettere in tensione e rilasciare tutta la Fascia.



Fig.5: Bashenfa articolare.



Fig.6: Bashenfa *fasciale*

La **Fascia**, in anatomia strutturale, definisce una membrana composta da tessuto connettivo con funzione di protezione e nutrizione. Oggi si considera la **Fascia**, al singolare, come l'insieme di tutto il tessuto connettivo del corpo (65-70%), formato dai blasti variamente organizzati che comunicano tra loro attraverso i prolungamenti protoplasmatici: osteoblasta nelle ossa, condroblasta nelle cartilagini, fibroblasti nel tessuto fibroso, etc. Queste cellule non compiono attività metabolica, il loro compito è quello di produrre il collagene e l'elastina, due proteine che all'interno dei tessuti si sviluppano in fibre: l'elastina ha una formazione stabile e le sue fibre si organizzano come le maglie di una rete; il collagene si modifica durante tutta la vita e le fibre collagene si raggruppano in fasci. Diverse tensioni sui tessuti determinano una diversa secrezione di queste due proteine ed una modificazione strutturale del tessuto connettivo: con tensioni continue, lente e prolungate le molecole di collagene crescono in serie e le fibre si allungano donando maggiore elasticità, mentre con tensioni corte, brevi e ripetute le molecole si organizzano in parallelo e le fibre si moltiplicano addensando il tessuto e impoverendolo di elasticità. La matrice extracellulare dei tessuti, cioè lo spazio libero tra le cellule connettive, è occupato dal collagene, dall'elastina e dalla Sostanza Fondamentale, cioè una componente acellulare formata prevalentemente da proteoglicani che intrappolano consistenti quantità di acqua, formando un gel (Fig.7). La Sostanza Fondamentale ha prevalentemente funzione di

sostegno meccanico, resistenza alla compressione e regolazione della diffusione dei liquidi attraverso il tessuto connettivo. In Medicina Cinese la fascia è chiamata Gao, cioè il connettivo che avvolge gli organi e ne permette la nutrizione ¹³⁵.

Le **Bashenfa cervicali lente e prolungate sui muscoli e la fascia superficiale** determineranno un maggiore allungamento ed una maggiore libertà di movimento, insieme ad una maggiore idratazione e nutrizione, di tutte le strutture del collo. La Fascia viene considerata un insieme tissutale molto esteso, nel quale tutto è unito e si trova in continuità, in modo tale che tutte le parti anatomiche siano meccanicamente e fisiologicamente collegate e solidali tra loro: una restrizione di movimento in una zona della fascia si ripercuote su tutto il resto. Questo concetto di protezione e nutrizione *globale* rimanda allo Shen.

Le **Bashenfa articolari, lente e prolungate, eseguite dall'occipite**, permettono anche una messa in tensione di tutta la colonna vertebrale e delle strutture ad essa collegate, con un conseguente miglioramento della libertà di movimento. Questo è molto importante perché a livello energetico si va a lavorare sul Du Mai e sulla storia evolutiva di una persona: la colonna vertebrale può essere vista come la *"Scala della Vita"* (Jeffrey Yuen)¹³⁶ dove si trovano molti traumi, fisici ed emotivi, subiti durante tutta la nostra vita e che possono aver creato dei blocchi evolutivi ¹³⁷. Inoltre la colonna protegge il midollo spinale e mette in comunicazione le tre grandi cavità del corpo: bacino, torace e testa.

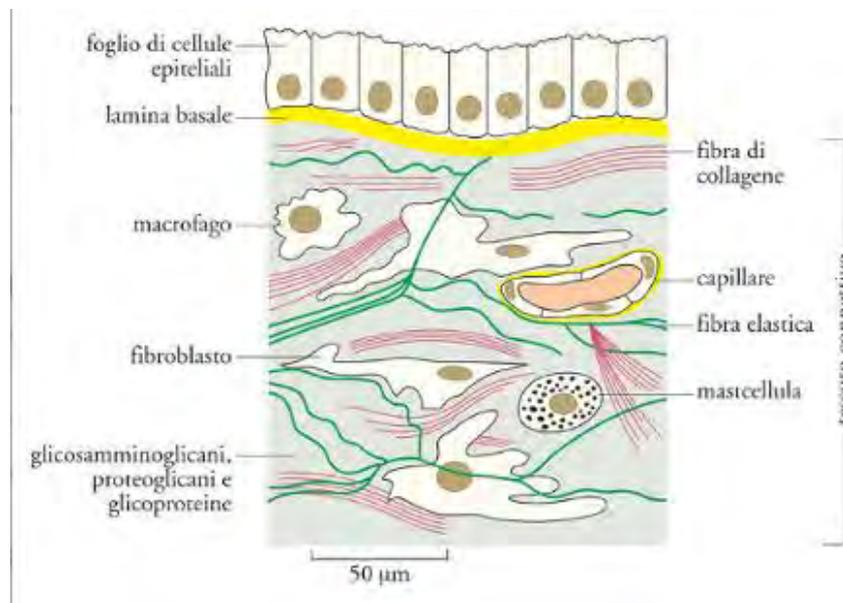


Fig.7 – Matrice Extracellulare.

¹³⁵ Jeffrey Yuen, *I Visceri Curiosi Le Porte della Terra. L'invecchiamento*, a cura di E. Simongini, L. Bultrini e G. Franceschini, Ed. Xin Shu, 2002, pag. 48.

¹³⁶ Jeffrey Yuen, *I Meridiani Tendino Muscolari e i Meridiani Distinti*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 1998.

¹³⁷ In agopuntura, il trattamento dei 7 Po prevede per ognuno di essi un punto del Du Mai associato ad uno del Ren Mai.

Fonte: www.treccani.it/scuola/lezioni/scienze_naturali/cellula

4. **Guasha su 9ST** ¹³⁸ : questa manovra, non sempre possibile, è rivolta alla carotide, ed ha un effetto di liberazione del vento. Il vento, se non risolto, investirà il sangue e lo Shen. In alternativa si potrà lavorare con Anroufa su ST9 che rimuove il blocco di Xue e lo fa circolare, oppure con Nafa leggero su tutto lo SCOM al fine di far circolare Qi e Xue insieme.

5. Anroufa sui punti Finestre del Cielo

Nei testi classici questi punti sono descritti nel capitolo 3 del Ling Shu, di seguito ai punti Shu Antichi descritti nel cap.2 ¹³⁹ ed in relazione agli orifizi del capo e nel cap.21 in relazione al trattamento del Qi Ni La scuola francese, in particolare J.M. Kespì, li ha denominati “**Finestre del Cielo**” per alcune loro caratteristiche; il maestro Jeffrey Yuen ha adottato questo termine ed ha dialettizzato questi punti con quelli da lui chiamati “Porte della Terra” (vedi dopo). I punti “Finestra del Cielo” sono un gruppo di dieci punti caratterizzati dal portare nel loro nome primario o secondario l’ideogramma 天 Tian-Cielo ¹⁴⁰, ad eccezione del 16 VG, e dall’essere localizzati sul collo, ad eccezione del 3LU e 1PC.

L’ideogramma Tian 天 contiene il carattere 大 Da-grande e 人 Ren-uomo, al di sotto di una linea che raffigura l’orizzonte. Rappresenta l’uomo in atteggiamento umile, con lo sguardo verso il basso e le braccia allargate per valutare quanto è grande il mondo. Guardando l’orizzonte o verso l’alto, si incontra qualcosa di più grande che sembra contenere l’esistenza: il cielo è più grande dell’umanità. Lo Shen deriva dall’alto e quindi dal cielo; molti dei punti che hanno un’associazione con il cielo, hanno anche un effetto sullo Shen. Gli orifizi sono aperti da questi punti Shen-Cielo. ¹⁴¹

Nello specifico essi sono:

- **10BL Tian Zhu – Colonna celeste;**

¹³⁸ Jeffrey Yuen, “Il Su Wen: studio N.1”, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pagg. 26 e 29.

¹³⁹ Secondo JY questa sequenza suggerisce un’azione mediatrice dei p FC sui punti shu antichi. Nel cap.2 del L.S. si dice che un medico mediocre conosce solo i quattro cancelli, cioè i “4 arti”, alludendo al fatto che se si utilizzano solo i punti dei quattro arti non si pratica un’agopuntura raffinata. J.Yuen ci dice che “questi 10 punti sono in relazione con il modo in cui il corpo trae energia dal cielo attraverso gli organi di senso (orifizi del cielo) e la fa passare nel petto per avere un riflesso sul diaframma e stimolare i quattro arti. Questo è il motivo per cui pungendo solo i quattro arti (quattro cancelli) senza pungere i punti del collo o della zona pelvica si otterrebbero degli effetti meno forti”. Da: Jeffrey Yuen, I Visceri Curiosi Le Porte della Terra. L’invecchiamento, a cura di E. Simongini, L. Bultrini e G. Franceschini, Ed. Xin Shu, 2002, pag. 30.

¹⁴⁰ Altri punti portano nel loro nome l’ideogramma Tian, ma non fanno parte delle finestre del cielo perché non ne hanno le stesse caratteristiche ed azioni.

¹⁴¹ Jeffrey Yuen, L’ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2° ed. 2013, pag.47.

- **16SI**¹⁴² Tian Chuang - *Finestra celeste*;
- **17SI** ^[L]_[SEP] Tian Rong - Apparizione (apertura) celeste;
- **16TR** Tian You - *Finestra celeste*;
- **9ST** Ren Ying - Ricevimento dell'uomo; Tian Wu Hui - Le 5 confluenze celesti;
- **17LI** Tian Ding - *Vaso celeste*; per Jeffrey Yuen è il **18LI** Fu Tu - *Supporto della prominenza*;
- **16VG** Feng Fu - Palazzo del vento;
- **22VC** Tian Tu - *Sporgenza celeste*;
- **3LU** Tian Fu - *Palazzo celeste*;
- **1PC** Tian Chi - *Laghetto celeste*; Tian Hui - Incontro celeste.

Abbiamo detto che il collo è una zona di passaggio, sia in salita che in discesa, quindi questi punti avranno a che fare anche con la salita e la discesa delle energie:

- alcuni di essi (22VC, 18LI, 16TR) abbassano il Qi Ni, cioè il controflusso che sale anziché scendere (es. vomito o tosse), o che sale in modo eccessivo e veloce come il Qi Ni di Fegato;
- drenano gli eccessi dalla testa per eliminare il vento, alcuni anche per sciogliere l'umidità: trachea ed esofago sono i dotti di passaggio rispettivamente per vento e umidità;
- portano i fluidi agli organi di senso: sono i punti di arrivo dei M. Distinti che portano i fluidi alla testa, cioè linfa e nutrimento essendo i Distinti legati al sistema immunitario;
- aprono gli *Orifizi* della testa (occhi, orecchie, narici, bocca), dunque promuovono sia la capacità percettiva, che aumenta la *consapevolezza*, sia la salita dello Yang puro di Milza agli organi di senso. Ogni stimolo sensoriale ha la sua specifica finestra del Cielo:
 - 16SI per occhi e vista;
 - 17SI per le orecchie e i suoni;
 - 9ST, 18LI per la bocca, la voce, la parola e i sapori;
 - 3LU per il naso e l'olfatto, associabile a 1PC per l'epistassi;
 - 16TR per ascoltare col cuore
 - 22VC porta in basso e serve a trattare il Qi ribelle, 16VG porta in alto.
- sono utili in caso di squilibrio del Qi tra testa e corpo;
- grazie alla loro capacità di sottomettere il Qi ribelle della testa, possiedono un marcato effetto psicologico ed emotivo, in particolare in casi di ansia, insonnia ed irrequietezza causate da un'accelerata ascesa del Qi;

¹⁴² Anticamente questo punto apparteneva al meridiano della Vescica Biliare.

- hanno a che fare con il cielo, quindi anche con la Wei Qi (energia protettiva ed istintiva), e possiamo associarli alla progressione della Wei Qi ¹⁴³:
 - Tai Yang: gambe 10BL e braccia 16SI;
 - Shao Yang: gambe 17SI (vedi nota 29) e braccia 16TR;
 - Yang Ming: gambe 9ST e braccia 18LI;
 - abbiamo poi 16VG per la diffusione dello Yang e 22VC per la diffusione dello Yin;
 - l'energia del cielo si diffonde nel torace e influenza Qi (1LU) e il Xue (3PC).

IV.4.3. TORACE

6. 17VC Tan Zhong – “Centro del petto”

Questo è un punto importante anatomicamente perché si trova in corrispondenza del cuore organo. Per i cinesi il Cuore è l'Imperatore e, come questo, ha 4 diverse funzioni esplicitate in 4 diversi luoghi, ad ognuna di queste corrisponde uno specifico punto nel corpo (immagine dell'impero)¹⁴⁴:

- 1° **Xin** riveste la funzione di Vuoto mediano, di Sole dell'Impero e dell'uomo, esplicitata dentro Tian An Men, posto vuoto al centro di Pechino; è legato al Cuore organo di cui il **14VC Xin Mu** è il punto Mu, nel centro virtuale del corpo, chiamato *Plesso Solare* (14-15-16 VC).
- 2° **Tan Zhong** riveste la funzione di Figlio del Cielo, mediatore tra il cosmo e l'Impero, esplicitata nel Tempio del Cielo, a sud di Tian An Men; nel corpo corrisponde a **17VC**, punto Mu del Pericardio, posizionato nell'altare del corpo (il torace) che guarda verso l'alto; qui si riflette lo Shen.
- 3° **Xin Shu** riveste la funzione di amministratore della Cina che agisce senza agire (Wu Wei) impartendo i dettami ai suoi ministri, che agiscono; questa funzione è esplicitata nella parte amministrativa del palazzo imperiale, al centro della capitale, al centro dell'Impero; nel corpo corrisponde a **15BL**, punto di comando posteriore del Cuore, ed è esplicitata per il tramite del suo Ministro (Pericardio);
- 4° **Xinbaoluo** riveste la funzione dell'Imperatore di essere, come tutti, perennizzato, nutrito e protetto, all'interno della parte privata della residenza imperiale, protetta a Nord dalla collina del carbone (protezione della città); nel corpo corrisponde alla

¹⁴³ Jeffrey Yuen, *I Visceri Curiosi. Le Porte della Terra. L'invecchiamento*, a cura di E. Simongini, L. Bultrini e G. Franceschini, Ed. Xin Shu, 2002, pag. 30.

¹⁴⁴ J.M. Kespi, *L'homme et ses symboles*, Ed. Albin Michel, S.A, 2002.

membrana di protezione che avvolge il cuore e ai vasi che lo circondano e lo nutrono, funzione che potremmo associare al **Ministro del Cuore** (Pericardio).

Il 17VC ha diverse funzioni che interessano il nostro trattamento:

- governa il Dan Tian superiore;
- diffonde la Zong Qi, cioè l'energia degli antenati che connette reni, cuore e polmoni, congenito e acquisito: la Zong Qi presiede al movimento con cui l'energia del cielo scende dal Polmone al riscaldatore Inferiore, viene afferrata dai Reni e fatta salire al Cuore, per svolgere il suo mandato ¹⁴⁵;
- è il punto di comando del Ministro del Cuore che protegge e nutre il Cuore sede dello Shen;
- corrisponde all'altare dell'uomo che si connette con il Cielo;
- favorisce la discesa del Qi controcorrente;
- elimina la sensazione di oppressione del petto;
- rilassa l'addome.

IV.4.4. DIAFRAMMA

7. Fentuifa sul muscolo Diaframma.

La manovra Fentuifa serve a calmare lo Shen, a disperdere la pienezza e a rilassare la muscolatura; il Diaframma, in patologia, tende sempre ad una eccessiva contrazione.

Il Diaframma è un muscolo importantissimo e fondamentale sia per la medicina occidentale che per quella cinese. In Medicina Cinese entra in rapporto con tutto il corpo perché all'interno di esso passano tutti i canali, tranne il meridiano di Vescica che però contiene il punto di comando del Diaframma stesso. Se pensiamo alle sue relazioni anatomiche questo è abbastanza comprensibile perché taglia il corpo trasversalmente, dunque è attraversato da tutto ciò che sale e che scende. In medicina Cinese ci sono 3 ideogrammi in relazione al Diaframma: Ge – diaframma; Huang – spazio toracico, membrana; Gao – grasso vitale. Funziona in parte come una membrana, assicura la respirazione, mobilita le tre cavità del corpo, e ha una funzione nutritiva.

Anatomicamente si presenta come una lamina muscolo-tendinea che divide la cavità toracica da quella addominale (tra Dan Tian superiore e Dan Tian medio), con convessità superiore,

¹⁴⁵ Jeffrey Yuen, "L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese", a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2° ed. 2013, pag. 150

formando una cupola destra e una sinistra. E' costituito da una parte muscolare periferica e da una parte tendinea centrale, detto *centro frenico o tendineo*. In base ai punti di inserzione dei muscoli che si dipartono dal centro tendineo, può essere suddiviso in tre porzioni: sternale (faccia posteriore del processo ensiforme dello sterno), costale (digitazioni muscolari inserite sulla faccia interna delle ultime sei coste) e lombare (il pilastro destro, più lungo, si inserisce sui dischi cartilaginei e i corpi vertebrali di L1-L2-L3, talvolta anche L4; il pilastro sinistro si inserisce sul disco cartilagineo e i corpi adiacenti di L1-L2, a volte anche su L3). Il diaframma è un muscolo involontario, innervato dal nervo frenico, ma la sua attività è anche modificabile volontariamente. Essendo posizionato al centro del petto, prende rapporto con tutti, o quasi, gli organi del mediastino e dell'addome: la faccia superiore aderisce intimamente al cuore, al cui pericardio è connesso tramite i legamenti freno-pericardici, e col sacco pleurico polmonare; la faccia inferiore è in gran parte tappezzata dal peritoneo (che aderisce al centro frenico) ed è collegata, tramite specifici legamenti, al fegato, allo stomaco, al duodeno, alla milza, e al colon (angolo sinistro). Posteriormente si connette alle ghiandole surrenali, alle estremità superiori dei reni e al pancreas. Il diaframma inoltre presenta degli orifizi per il passaggio dell'aorta, del dotto toracico e dei nervi splanchnici (canale aortico-diaframmatico), dell'esofago e della vena cava inferiore. Grazie ai rapporti con gli altri organi e al suo movimento di contrazione e rilasciamento, questo muscolo partecipa a diverse **funzioni**, sia per la medicina occidentale che per quella cinese:

- *Respirazione*: in situazioni fisiologiche è tutta a carico del movimento del Diaframma, può essere sostenuta dalla muscolatura respiratoria accessoria, inspiratoria ed espiratoria.
- *Fonazione*: un flusso espiratorio opportuno dell'aria nella laringe permette alle corde vocali di produrre il suono, e il flusso espiratorio è regolato dalla risalita del m. diaframma.
- *Stazione eretta e statica*: il Diaframma interviene nella statica grazie alla fissazione del suo centro frenico. La contrazione simultanea del diaframma e dei mm. addominali determina una iperpressione intra-addominale, e la chiusura della glottide determina una iperpressione intratoracica; questo insieme tronco-addome si solidarizza con la colonna vertebrale, permettendo gli sforzi. Le tre cavità del corpo, inoltre, sono collegate e tenute insieme da un importante complesso muscolo scheletrico, in cinese chiamato *Wu Shu* "i cinque pilastri" che assicurano la stazione eretta:
 - il m. sterno-cleido-occipito-mastoideo (SCOM), che congiunge la testa con il torace;
 - il m. diaframma, che connette il torace con la zona lombare;
 - i mm. paravertebrali, che connettono posteriormente le tre cavità;
 - i mm. retti addominali, che connettono anteriormente il torace e la pelvi;

- il m. ileo-psoas, che connette la zona dorsale con la pelvi.
- *Digestione*: il movimento di spinta e ritorno del diaframma sulla massa viscerale sottostante facilita la defecazione, inoltre esso funge ad sfintere tra esofago e stomaco e una sua alterata capacità contrattile influirà su entrambi. Sia l'esofago che lo Stomaco sono connessi con il diaframma attraverso dei legamenti propri. L'avanzamento del bolo nell'esofago è assicurato sia dall'azione delle fibre proprie dell'esofago, sia dal m. diaframma che, abbassandosi, trazione il cardias e provoca la dilatazione dell'esofago. Durante violente contrazioni, come nella tosse, le fibre diaframmatiche chiudono l'esofago ed evitano la risalita del bolo. La patologia del diaframma è solitamente in inspirazione, cioè tende ad assumere una posizione sempre in contrazione, con il centro frenico bloccato, ne deriva una iperpressione addominale che modifica la qualità della motilità intestinale. Un blocco inspiratorio inoltre peserà sullo stomaco provocando una difficoltà di digestione e, a lungo andare, anche reflusso ed ernia iatale.¹⁴⁶
- *Funzioni ginecologiche*: ogni contrazione del m. diaframma provoca una iperpressione intra-addominale che pesa sul perineo e lo tende, ed un aumento della lordosi lombare che trazione il m. elevatore dell'ano e i mm. ischio-coccigei; ogni espirazione determina una depressione e detende il perineo. Il m. diaframma è molto importante anche durante il parto.
- *Circolazione*: grazie alla sua pressione-depressione a livello toracico e addominale, il m. diaframma esercita un' importante funzione di pompaggio che attiva la circolazione di ritorno. Il punto **17BL - Ge Shu**, punto di comando del Diaframma in Medicina Cinese, è anche il punto Hui del Sangue.
- Nel Diaframma si concentra l'energia *Wei* (S.W. cap.43).
- *Tutto il Qi del corpo* è in rapporto alla respirazione e quindi anche al Diaframma.
- Funziona da *filtro*: *separa*, nei fluidi, il puro dall'impuro, ciò che dobbiamo tenere da ciò che dobbiamo eliminare.
- Prende inserzione su *17VC* e all'altezza del *Ming Men*.
- Permette di acquisire il Qi dell'aria, necessario agli organi per espletare le loro funzioni e *portare a termine il mandato*.

¹⁴⁶ P. E. Souchard, "Il diaframma", Editore Marrapese, 1995

IV.4.5. ADDOME

8. Respirazione.

È possibile agire sull'addome tramite una respirazione specifica che tende a tonificare o rilasciare l'addome, con ripercussione sugli organi e le strutture qui contenute. Senza un'adeguata respirazione non è possibile essere in armonia perché si altera la qualità del movimento di tutto l'organismo, inoltre abbiamo visto che il respiro è il legame tra mente e cuore. L'inspirazione permette di immettere Qi e tonifica, l'espirazione permette di disperdere, di lasciar andare ciò che non ci serve e che ci fa male, come le sostanze di scarto della respirazione. Il lasciar andare è, secondo Jeffrey Yuen, legato all'azione del Meridiano del Polmone.

Si può esercitare una respirazione legata al Cielo Anteriore, cioè pre-natale ed essenzialmente toracica, per portare Jing ai reni, tonificare e eliminare i deficit, ed una legata al Cielo Posteriore, post-natale ed essenzialmente addominale, per eliminare gli eccessi e portare un cambiamento.

Secondo Jeffrey Yuen, il respiro lavora sulle **emozioni**: se l'emozione è in eccesso va prolungata l'espirazione per lasciar andare, se è insufficiente va prolungata l'inspirazione. È importante che il clinico riesca a cogliere quale emozione il soggetto stia manifestando e quale stia inibendo, ad esempio osservando eventuali risa, grida, tono della voce, colorito del viso. Le emozioni, essendo energie molto yang, devono essere in movimento perché una loro stasi, o compressione, può determinare costipazione emotiva e manifestarsi, a lungo andare, come accessi, tumori, lesioni. La Ying Qi porta le emozioni e si esprime a livello Wei per cui il trattamento deve favorire l'espressione dell'emozione dal livello Ying a quello Wei: per liberare un'emozione a livello Wei bisogna portare il respiro verso fuori, se non c'è espressione dell'emozione bisogna prima portare Wei all'interno inspirando, ex nei casi di profonda tristezza. Anche l'espressione eccessiva di qualunque emozione può consumare il sangue, determinando una minore capacità di nutrimento.¹⁴⁷

IV.4.6. PELVI

La Pelvi forma lo scheletro della parte inferiore del tronco, sostiene il peso di tutta la parte sovrastante del corpo e poggia sopra i due femori; è delimitata delle due ossa iliache riunite anteriormente per mezzo della sinfisi pubica, e posteriormente col sacro e il coccige per mezzo

¹⁴⁷ Jeffrey Yuen, "Il Su Wen: studio N.1", a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pagg. 38-41.

delle articolazioni sacroiliache. Nel suo insieme ha la forma di un cono con l'apice rivolto verso il basso, la parte superiore con diametro più ampio è detta *grande bacino*, quella inferiore, più stretta, *piccolo bacino*. Il limite fra le due porzioni forma lo stretto superiore.

Il bacino svolge essenzialmente una *funzione protettiva* nei confronti delle formazioni anatomiche ivi contenute (porzioni terminali dell'apparato digerente e urogenitale) e l'importantissima *funzione statica* di scaricare sugli arti inferiori tutto il peso del corpo, ai fini della stazione eretta e della deambulazione. Gli organi contenuti nella parte inferiore della pelvi comprendono la vescica, l'utero e il retto. La pelvi non ha pavimento osseo, inferiormente è chiusa da una parete muscolare chiamata *pavimento (o diaframma) pelvico* che permette il passaggio dell'ano, dell'uretra e del canale vaginale.

Complessivamente le sue funzioni si possono riassumere in:

- protezione degli organi contenuti;
- sostegno durante la stazione eretta;
- eliminazione delle sostanze di scarto, del torbido;
- supporto alla funzione riproduttiva;
- è in relazione con il Jing e la Yuan Qi: la Yaun-Qi opera l'aggiustamento interno-esterno, cercando di comprendere chi la persona veramente sia. La comprensione della propria natura (Yuan) viene dalla comprensione della propria Ying e Wei Qi, che derivano dalla Yuan Qi e che sono in costante aggiustamento reciproco.¹⁴⁸

9. Yaofa e Bashenfa delle articolazioni sacroiliache e lombosacrale: servono a liberare le articolazioni del bacino per permettere una maggiore mobilità e funzionalità.



Fig.10: Yaofa



Fig.11: Bashenfa

¹⁴⁸ Jeffrey Yuen, "Il Su Wen: studio N.1", a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2009, pag.17.

10. Anfa sui punti Porte della Terra sulla branca pubica.

Come i punti Finestre del Cielo sono associati allo Shen e al Cielo, questi sono dialetticamente associati al Qi della Terra e hanno la funzione di portare Qi terrestre (nutritivo) nell'addome. F.C. e P.T. sono dei punti in relazione con i M. Distinti, cioè quei meridiani che fanno dialogare la Wei Qi (Cielo) con la Yuan Qi (Terra): l'energia del cielo scende a fecondare la terra e l'energia della terra sale per comunicare con il cielo.¹⁴⁹ Il termine *Porte della Terra* è stato coniato da Jeffrey Yuen e non è conosciuto dai cinesi. Si trovano tutti nella zona del bacino, tranne 40BL. Sono 12 come i *rami terrestri*, mentre i punti F.C. sono 10 come i *tronchi celesti*.



Fig.12 : Anfa a mani unite sui punti Porte della Terra

Le Porte della Terra sono usate per l'eliminazione o il consolidamento:

- *controllano gli orifizi del basso*: hanno un effetto sulla nostra capacità di lasciar andare le cose percepite dal mondo a livello degli organi di senso superiori; servono ad eliminare le cose che non si ha più bisogno di trattenere, attraverso l'uretra o l'ano.
- *Consolidano Qi e sangue per sostenere yin e yang*: sono punti legati alla Yuan Qi e ai Meridiani Straordinari di prima generazione (Chong, Du, Ren, Dai) che agiscono nella strutturazione dell'essere umano.

Sono in tutto 12¹⁵⁰, ma nel nostro protocollo tratteremo solo quelli nella pelvi anteriore che, oltre ad essere punti Porte della Terra, sono anche in rapporto con il Chong Mai, *Mare del Sangue*, e dunque in rapporto con lo Shen; questi punti vengono trattati anche nel protocollo di pre-trattamento dei Meridiani Curiosi, da cui, peraltro, questa proposta prende spunto.

- **11KI Heng Gu**, *Ossso orizzontale*: è un punto del Chong Mai;
- **30ST Qi Chong**, *Assalto dell'energia*: punto d'origine del Chong Mai; tonifica le condizioni di vuoto dello Yin nel San Jiao inferiore;

¹⁴⁹ Jeffrey Yuen, *I Visceri Curiosi. Le Porte della Terra. L'invecchiamento*, a cura di E. Simongini, L. Bultrini e G. Franceschini, Ed. Xin Shu, 2002, pag. 31.

¹⁵⁰ I punti Porte della Terra sono: 1VG, 4VG, 1VC, 4VC, 6VC, 11KI, 40BL, 35BL, 12LR, 30GB, 12SP, 30ST.

- **12SP Chong Men**, *Porta dell'assalto*: anche questo è un punto del Chong Mai; è, inoltre, un punto in cui il canale della Milza si unisce al canale del Fegato (ramo interno) e allo Yin Wei Mai;
- **4VC Guan Yuan**, *Barriera dell'essenza vitale*: è il punto di riunione dei meridiani Yin del basso, il punto Mu del Piccolo Intestino e appartiene anche al Chong Mai; tonifica il Qi renale e giova al Qi innato.

11. Anfa su 1KI

1KI tratta il Dan Tian inferiore e assorbe energia dalla Terra. L'energia si accumula nei tre tesori: 20VG legato allo Shen e al Dan Tian superiore, 17VC legato al Qi e al Dan Tian medio, 1KI legato al Jing e al Dan Tian inferiore.

Con questa ipotesi di pre-trattamento si cerca di abbassare le tensioni, aumentare la consapevolezza, stimolare il cambiamento e il lasciare andare, agendo su:

- Shen;
- i tre Dan Tian: trasformazione delle energie;
- gli orifizi: percezione, consapevolezza, nutrimento e eliminazione;
- Zong Qi, Wei Qi, Yuan Qi e Ying Qi (sangue);
- salita e discesa delle energie;
- Diaframma e respirazione: armonia ed emozioni.

IV.5 SUGGERIMENTI PER I DIVERSI TRATTAMENTI

In ogni trattamento, sia che lavoriamo con i meridiani, che con gli Zang-Fu o i 5 movimenti, sempre possiamo agire sullo Shen perché questo invade e coordina tutto. In quest'ultimo paragrafo proverò a sottolineare dove, secondo il mio punto di vista, per ogni trattamento scelto, troviamo e lavoriamo sullo Shen e sulle dinamiche patologiche ad esso legate.

Iniziamo con il dire che, con il massaggio, se vogliamo dialogare direttamente con lo Shen, si potranno preferire le manovre che maggiormente incidono sul sangue e la sua circolazione, e che muovono quindi anche il vento (cambiamento e radice di tutti i perversi) e le emozioni.

I Meridiani Principali permettono di muovere le energie in modo tale che l'individuo sia in armonia con se stesso e con il macrocosmo, e possa seguire la sua vocazione e portare a termine

il suo mandato; quando si interpongono fattori che ostacolano la loro funzione, i M. Principali creano delle vie alternative per i patogeni, cioè i Meridiani Secondari

IV.5.1. MERIDIANI TENDINO-MUSCOLARI – JING JIN

Sono la prima difesa dell'organismo contro i patogeni esterni e rappresentano anche l'aspetto strutturale, meccanico e dinamico del corpo. In essi circola la Wei Qi che è connessa con l'istinto, le reazioni inconsce e le emozioni Kan inconsapevoli (stati d'animo). Le funzioni che ci interessano sono:

- veicolano le emozioni inconsce di cui non conosciamo la causa;
- permettono, attraverso la Wei Qi, di liberare le emozioni a livello superficiale;
- trattano i disturbi psicosomatici.

IV.5.2. MERIDIANI LUO – JING LUO

Costituiscono un insieme di canali che mettono in relazione tra loro tutti i meridiani e l'interno con l'esterno. Trasportano Ying Qi – Xue e sono quindi in relazione con lo Shen e le emozioni Qing consapevoli. Nel corpo rappresentano il secondo livello di protezione contro i patogeni, in particolare la loro fitta rete di comunicazione permette di veicolare i fattori patogeni interni nella rete dei Meridiani Principali e Straordinari, in modo che siano scomposti ed analizzati da ogni singolo meridiano, secondo il suo specifico compito, e alla fine arrivino alla Yuan Qi permettendo la trasformazione dell'individuo e il superamento del patogeno. I Luo portano nutrimento al Jing, inoltre sono connessi con la Yuan Qi sia perché i Luo trasversali arrivano ai punti Yuan dei Meridiani Principali, sia perché i punti chiave di apertura dei M. Straordinari sono dei punti Luo, o lo erano anticamente ¹⁵¹; ancora i M. Qiao Yin e Yang vengono chiamati rispettivamente “*mare dei luo yin*” e “*mare dei luo yang*”, e i canali Du Mai e Ren Mai hanno dei propri canali Luo longitudinali. Questa loro connessione con la Yuan Qi fa sì che i traumi e le esperienze della vita entrino a far parte della costituzione, modificandola in bene o in male, e permette di trasformarci e acquisire consapevolezza (vedi la Pelvi nel paragrafo precedente).

Le loro funzioni sono tutte connesse con lo Shen:

- mettono in relazione l'uomo con se stesso e con l'esterno;
- nutrono l'intero organismo;
- difendono dai patogeni interni correlati ai sentimenti.

¹⁵¹ Il punto chiave del Dai Mai anticamente era 37GB e non 41GB, quello del Du Mai era 7SI e non 3SI.

Nell'insieme abbiamo:

- *Luo Longitudinali (Bie)*: uno per ogni meridiano principale, più il grande Luo della Milza e i Luo di Du (Yang) e Ren Mai (Yin); esiste anche un Grande Luo dello Stomaco definito da Duron come spazio vuoto¹⁵². Accenno ad alcune loro caratteristiche:
 - **7LU Lie Que** (*sequenza interrotta*): ha a che fare con il passaggio Cielo Anteriore-Cielo Posteriore e con la capacità di “lasciare andare” le cose.
 - **6LI Pian Li** (*passaggio inclinato*): è collegato ad una prima elaborazione del mondo, alla capacità di percepire l' "odore" delle situazioni in cui ci si trova.
 - **40ST Feng Long** (*abbondanza e prosperità*): rappresenta il luogo dove agiscono le emozioni intense che sopraffanno la ragione.
 - **4SP Gong Sun** (*nonno-nipote*): è considerato il vaso della memoria.
 - **5HT Tong Li** (*penetrare all'interno*): è connesso con la capacità di dare un nome preciso alle nostre esigenze ed emozioni.
 - **6PC Nei Guan** (*barriera dell'interno*): aiuta “togliere i pesi dal petto”, cioè ad attivare dei meccanismi di difesa per gestire le esperienze stressanti; fa in modo che le esperienze negative non colpiscano il cuore, utilizzando la *razionalizzazione* (dare un senso alle cose), la *polarizzazione* (considerare inutile o cattiva qualcosa che non si può avere) o la *sublimazione* (rimozione nel subconscio).
 - **7SI Zhi Zheng** (*sostenere la rettitudine*): ha a che fare con la nostra capacità di accettare le critiche e renderle costruttive, in modo che ci nutrano.
 - **58BL Fei Yang** (*elevare lo Yang*) e **4KI Da Zhong** (*grande campana*): sono i campanelli di allarme di qualcosa che sta diventando pericoloso; sono coinvolti nelle tensioni post-traumatiche e permettono di eliminare e disintossicarsi.
 - **5TR Wai Guan** (*barriera dell'esterno*): è legato alla personalità che abbiamo raggiunto, attraverso la fusione tra natura e cultura.
 - **37GB Guan Ming** (*luminosità degli occhi*): è legato alla capacità di ritrovare il senso della propria vita, ad un nuovo inizio; quando è in vuoto si può arrivare al suicidio.
 - **5LR LI Gou** (*canale del tarlo*): è in rapporto con i genitali e il Jing, quindi è legato alla capacità di trasformare la propria personalità, alla creatività e al desiderio.
- *Luo Trasversali (Heng)*: stabiliscono una connessione biao-li, tra superficie e profondità, e vanno dal punto Luo di un meridiano a quello Yuan del meridiano accoppiato biao-li;

¹⁵² M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, *M.T.C. per lo Shiatsu e il Tuina*, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, 2005, capitolo 12.

- *Sun (nipote) Luo*: originano dal centro e distribuiscono Qi e Xue a tutto il corpo; la loro pertinenza è negli strati profondi (ossa e muscoli);
- *Fu (superficiale) Luo*: originano dai sun Luo e si occupano delle zone superficiali;
- *Xue Luo*: trasportano sangue e sono paragonati ai capillari sanguigni.

Una particolare attenzione va data al *Grande Luo della Milza* che parte da **21SP Da Bao** (**grande involucro**, intesa come protezione o connessione) e tratta i dolori in tutto il corpo; è utilizzato per le turbe generalizzate di tutto il corpo e rappresenta una ricapitolazione di tutti i Luo (Andrès).¹⁵³

IV.5.3. MERIDIANI DISTINTI – JING BIE

Trasportano Wei Qi e Yuan Qi, originano a livello delle grosse articolazioni (ginocchia e gomiti), si riuniscono in coppie biao-li per portare lo yin alla testa, toccano i punti Finestre del Cielo e si incontrano tutti a 20VG; la loro origine e il loro percorso fanno notare che sono legati ai percorsi dei vasi linfatici e alle stazioni linfonodali, quindi hanno a che fare con le difese immunitarie dell'organismo, infatti aiutano a mettere in latenza i patogeni all'interno delle articolazioni (terzo livello di protezione). Regolano globalmente la distribuzione delle sostanze e delle energie (Jing, Xue, Jin, Ye, Qi, Yang) e controllano l'adeguata distribuzione del Jing degli Organi. Sono responsabili dell'armonia tra la sensazione del Sé (Jing – Yuan Qi) ed il modo di comportarsi e manifestarsi "automaticamente" (Wei Qi).

Ciò che ci riguarda è che questi sono i meridiani della messa in latenza in attesa di maggiori risorse dell'individuo, cioè della rimozione nell'inconscio o sub-inconscio, e si attivano quando l'individuo non è in grado di adattarsi o di trasformare una situazione o un patogeno. Lavorare sui distinti significa quindi slatentizzare ed eradicare qualcosa (Yuan → Wei) o metterla in latenza (Wei → Yuan), agire sulla percezione e sulla consapevolezza (sono in relazione con gli orifizi); inoltre fanno dialogare la Wei Qi (Cielo, Shen, vento, cambiamento) con la Yuan Qi (Terra, costituzione) per cui il cielo-Shen vuole cerca di andare nella costituzione e il Jing cerca di tornare al Cielo, compiendo la trasformazione. Per mettere in latenza i patogeni, i Distinti utilizzano primariamente il Jing, poi, se non è sufficiente, le altre sostanze dalle più Yin a quelle più Yang:

1°. Coppia **KI-BL**: utilizza il Jing;

2°. Coppia **LR-GB**: utilizza il Sangue a sostegno del Jing;

¹⁵³ M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, *M.T.C. per lo Shiatsu e il Tuina*, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, 2005, capitolo 12.

- 3°. Coppia **SP-ST**: utilizza i liquidi Jin a sostegno di Sangue e Jing;
- 4°. Coppia **HT-SI**: utilizza i liquidi Ye a sostegno delle precedenti sostanze;
- 5°. Coppia **PC-TR**: utilizza il Qi per mantenere lo stato di latenza, dato che lo Yin non è più sufficiente;
- 6°. Coppia **LU-LI**: consumano anche lo Yang e a questo punto è impossibile mantenere la latenza.

IV.5.4. MERIDIANI STRAORDINARI – JING BA MAI

Li Shi Zhe: “chi ignora i meridiani straordinari non potrà analizzare la malattia; gli alchimisti che ignorano ciò avranno difficoltà a tenere al loro posto la fornace ed il calderone.”

Sono i motori della distribuzione del Jing e della Yuan Qi, rappresentano il telaio costituzionale in continua evoluzione dell'essere umano. Tutti sono connessi con una funzione principale, straordinaria o di Creazione, che è quella della realizzazione completa dell'individuo, del portare a termine il proprio mandato e presiedono alla trasformazione e evoluzione della persona in virtù del suo vissuto, così da consentirne il percorso di vita. Come funzione secondaria si occupano della regolarizzazione dell'individuo a livello globale (Chong Mai), dello Yang (Du Mai), dello Yin (Ren Mai), del movimento (Dai Mai), dello spazio (Wei Mai), e del tempo (Qiao Mai). Inoltre sono i gestori delle Emozioni Costituzionali (Yuan Qi). Quelli di Prima Generazione nascono dal Ming Men (Chong, Du, Ren, Dai). Tutti hanno delle caratteristiche individuali utili, anzi fondamentali, per il nostro scopo terapeutico:

CHONG MAI: è il primo meridiano intorno al quale si costruisce tutta la struttura e, come lo Shen, coordina tutto perché è il “*mare dei 5 visceri e dei 6 zang, del sangue e dei meridiani*”. Si utilizza nelle persone che non riescono a cambiare e a trasformarsi, o che non riescono strutturare e organizzare la loro vita.

DU MAI: è connesso con la scala della vita; regola le attività funzionali del Cervello e del midollo spinale. È connesso con la capacità di identificarsi e di farsi carico del proprio progetto di vita. È il Governatore, l'architetto.

REN MAI: è la capacità di concepire e nutrire, come una madre, e di farsi carico concretamente della realizzazione della propria vita.

DAI MAI: è quello che tiene legati tutti i meridiani (armonia) e su cui si scaricano tutti i problemi non risolti della nostra vita.

QIAO MAI: sono i canali dell'interazione con noi stessi e con il mondo esterno, come vedo me stesso (Yin Wei) e come vedo il mondo (Yang Wei). Rappresentano anche il senso del territorio e dell'identità che ci si è dati e che non si vuole cambiare, sono cioè legati alle proprie radici.

WEI MAI: sono legati all'invecchiamento (J. Yuen) e infatti lo Yang Wei prende contatto con le "porte".

IV.5.5. MERIDIANI PRINCIPALI – JIN MAI

Neijing Sowaen cap. 11: "L'imperatore Giallo disse: i dodici meridiani sono ciò per cui l'uomo nasce, ciò per cui si sviluppa la malattia, ciò per cui l'uomo può curare, ciò per cui la malattia può essere guarita, ciò che richiede la massima attenzione, ciò che i rozzi considerano facile ed i superiori difficile." Da questa frase si capisce l'importanza dei Meridiani Principali e perché è necessario che tutti i patogeni vengano deviati nei meridiani collaterali. In questi meridiani circola la Ying Qi, o Energia Nutritiva, formata da Qi e Xue, che, grazie a loro, arrivano a tutti gli Zang-Fu e in tutti i distretti: tramite il sangue, veicolano Shen e emozioni agli e dagli Zang-Fu. Tutti i Meridiani Principali sono indispensabili al buon funzionamento dell'individuo e al suo vivere secondo la propria regola, quindi ognuno di essi sarà in rapporto con la malattia e la guarigione, la salute psico-fisica e la vitalità. Alcuni di essi però hanno una funzione più globale degli altri, come il canale del Triplice Riscaldatore o quello della Vescica, o più pertinente allo Shen, come Cuore e Pericardio. Tutti i canali Yin comandano gli organi corrispondenti, e le loro funzioni (vedi paragrafo sugli Zang-Fu). Tutti i canali Yang e quello di Fegato e Cuore arrivano al cervello. Vediamo brevemente alcune loro funzioni connesse con il nostro fine terapeutico:

➤ **M. POLMONE (LU) – SHOU TAI YIN :**

- è la madre che si apre alla forza fecondante del cielo (S.W. cap. 79);
- porta lo yin all'esterno, è il collegamento fra noi e il mondo esterno (J. M. Kespi);
- è utilizzato nelle persone molto chiuse che non riescono ad esteriorizzare e ad aprirsi;
- secondo Jeffrey Yuen è il canale del perdono, del *lasciare andare* (7LU);
- abbassa l'energia;
- amministra il Qi.

➤ **M. GROSSO INTESTINO (LI) – SHOU YANG MING :**

- è il mare dei 5 Organi e dei 6 Visceri (S.W. cap. 44);
- porta lo yang luminoso all'interno, aiuta a guardarci dentro;
- porta lo yang in basso e all'interno, aiuta a sedare gli eccessi di yang in superficie (ad esempio ansia, ipereccitazione e gioia patologica);
- è il protettore, protegge dalle ferite sia fisiche che psicologiche.

- M. STOMACO (ST) – ZU YANG MING :
 - come il precedente, aiuta a guardarci dentro, a far rientrare lo yang, a proteggerci, a curare tutti gli Zang-Fu;
 - comanda il muscolo ancestrale Zong Jin che governa la coesione delle ossa e il movimento delle articolazioni (S.W. cap. 44).

- M. MILZA-PANCREAS (SP) – ZU TAI YIN :
 - come il canale del Polmone, porta lo yin all'esterno ed è la madre, la fertilità;
 - è il canale della memoria, tratta le turbe legate ai ricordi passati;
 - rappresenta il centro e le parti mediane del corpo.

- M. CUORE (HT) – SHOU SHAO YIN :
 - comanda il Cuore sede dello Shen;
 - è uno dei due meridiani sui cui si radica la vita (HT-KI);
 - è in rapporto con il centro da cui sorge la vita;
 - è molto legato allo psichismo;
 - il suo percorso interno arriva fino al cervello dove entra in contatto con il Grande Shen;
 - ha nove punti come 9 sono le prove della vita e 9 i palazzi dello Shen: il cuore deve superare delle prove, passare attraverso nove stadi per diventare imperatore e regnare sulla propria vita¹⁵⁴. Nel Ling Shu cap.71 è scritto che nel canale del Cuore non ci sono agopunti (da pungere): non c'è nessun medico che può percorrere il nostro personale percorso e fare le cose al posto nostro.

Le nove prove della vita sono:

- 1°- *La salute*: propria in primis, e poi quella degli altri.
- 2°- *L'abbondanza*: è la sopravvivenza, avere abbastanza per sé senza dover chiedere di più;
- 3°- *La prosperità*, avere abbastanza per condividere ciò che si ha con gli altri;
- 4°- *La relazione, il matrimonio*: bisogna saper accogliere e fare spazio all'altro, anche facendosi carico delle sue problematiche.
- 5°- *I figli, la creatività*: i figli sono un prodotto della relazione con l'altro, legati alla creatività, cioè a generare qualcosa di nuovo, di diverso.
- 6°- *Il viaggio* contatto con altre culture: è lo stare nel mondo.

¹⁵⁴ Jeffrey Yuen, "L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese", a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2° ed. 2013, pag. 97.

7°- La *carriera*, la *vocazione*: è la sana realizzazione di sé in ambito sociale.

8°- La *saggezza*: è l'approdo, cioè che emerge dalla pratica della propria realizzazione.

9°- La *casa*: è il santuario interiore cui si arriva alla fine e si trova la pace.

I 9 punti del M. di Cuore si possono trattare con il Tuina, ma non vanno dispersi.

1HT Ji Quan, *Fonte Suprema*: ha a che vedere con il continuo movimento del Tai Ji, del polo supremo, quindi del centro. Lo Shen è il vero fulcro dell'esistenza, ecco perché il primo punto di HT si chiama "sorgente del polo".

2 HT Qingling Quan, *Spirito verde* o *Origine Spirituale*: connesso al Ling, lo Shen comincia ad incarnarsi (siamo a livello del secondo punto) e si tuffa nel sistema generale dei meridiani.

3 HT Shao Hai, *Piccolo Mare* o (*Mare di Shao Yin*): lo Shen, sotto forma di Ling, comincia a penetrare all'interno.

4 HT Ling Dao, *Strada dell'anima*: l'anima comincia la sua strada.

5 HT Tong Li, *Comunicazione con l'Interno*: l'anima prende veramente coscienza di sé. Tong significa far passare, connettere, quindi ha il significato sia di scorrere sia di mettere in comunicazione. È anche il punto Luo

6 HT Yin Xi, *Locale degli Yin*: è il Punto Xi-disostruzione in cui il Qi scorre in profondità e veloce, e disostruisce.

7 HT Shen Men, *Porta dello Shen*: punto Yuan e punto Ruscello, è uno dei punti psichici più importanti. Nel sistema dei meridiani è anche un punto dispersione, quindi è da usare con molta cautela, solo se assolutamente necessario.

8 HT Shao Fu, *Palazzo di Shao Yin*: punto Ben, punto Fuoco. Significa anche dimora preziosa, un posto dove si sta volentieri; questo perché è il punto fuoco sul meridiano fuoco, cioè lo shao yin è a casa sua.

9 HT Shao Chong, *Piccolo (Shao) Impeto* o *Assalto dello Shao Yin*: Shao è per far ricordare che siamo in presenza del perno, e Chong è in riferimento al Chong Mai (mare del sangue), infatti questo punto è il punto madre del meridiano, e come madre del M. Cuore ha molto a che vedere con la tonificazione del sangue.

➤ M. PICCOLO INTESTINO (SI) – SHOU TAI YANG :

- è il Padre connesso i dettami del Cielo, la regola;
- è la regola del Fuoco, quindi è un regolatore della vita psichica e spirituale
- contiene la "porta delle spalle" che segna la piena maturità dell'individuo (Kespi);

- controlla la digestione e la separazione del puro dall'impuro.
- M. VESCICA (BL) – ZU TAI YANG :
 - è il Padre, la regola;
 - è la Regola dell'Acqua;
 - comanda la muscolatura posturale, la stazione eretta;
 - regola tutta la fisiologia del corpo, a livello fisico e psichico, attraverso i punti di comando degli Zang Fu, le Ben Shen, il punto di comando del Sangue e del Diaframma;
 - contiene la "Porta dei talloni" (61BL) che regola la vita infantile.
- M. RENE (KI) – ZU SHAO YIN :
 - comanda il Rene e le sue funzioni, quindi è in rapporto con il Jing, con l'essenza;
 - fa parte dell'asse su cui si radica la vita.
- M. PERICARDIO/MINISTRO DEL CUORE (PC) – SHOU JUE YIN :
 - comanda il Pericardio e le sue funzioni, compresa la protezione del Cuore e la rimozione;
 - comanda i vasi;
 - il Da Cheng dice che è la continuazione del M. del Rene;
 - come Jue Yin rappresenta la fine di un ciclo per iniziarne un altro.

Nei classici è scritto che si può utilizzare per curare le turbe del Cuore, senza pungere il M. di Cuore e disperdere lo Shen.

1PC Tian Chi, *Raccolta delle acque celesti, Stagno celeste*: è collegato alla responsabilità di raccogliere l'energia del Cielo per poi farvela tornare.

2PC Tian Quan, *Fontana celeste*: bisogna affrontare la nuvolosità che si ha dentro per evolvere.

3PC Qu Ze, *Curva della palude*: sono le difficoltà nella vita di ciascuno.

4PC Xi Men, *Porta della fenditura*: è la via di apertura al proprio dolore; bisogna conoscere il dolore per affrontarlo.

5PC Jian Shi, *Spazio del Messaggero*: è lo spazio che divide le manifestazioni e il riemergere di certe malattie e affezioni.

6PC Nei Guan, *Barriera dell'interno*: bisogna affrontare le proprie barriere interne, che creano blocchi a livello del petto e della testa, cosicchè il Piccolo Shen del petto possa dialogare con il Grande Shen della testa.

7PC Da Ling, *Grande tumulo*: bisogna aprire il torace per non seppellire lo Shen e consentire la comunicazione tra Piccolo e Grande Shen.

8PC Lao Gong, *Palazzo della fatica*: si accede al proprio palazzo e si può entrare in contatto con il programma della vita.

9PC Zhong Chong, *Assalto centrale*: Chong, centrale, rappresenta la via maestra della vita.

➤ M. TRIPLICE RISCALDATORE (TR) – SHOU SHAO YANG :

- è il regolatore che erra in tutte le parti del corpo (S.W. cap. 79) e assicura coesione e articolazione tra loro;
- tratta i ristagni e le turbe dell'energia;
- è connesso ai tre Dan Tian e presiede alle trasformazioni.

➤ M. VESCICA BILIARE (GB) – ZU SHAO YANG :

- come il precedente è il regolatore delle cerniere del corpo;
- è in connessione con il cammino spirituale dell'uomo (Kespi);
- rappresenta la scelta, la decisione, il cambiamento.

➤ M. FEGATO (LR) – ZU JUE YIN :

- è l'ultimo meridiano della circolazione, simbolo di morte e rinascita;
- comanda le funzioni del Fegato che è detto *servitore del Cuore* e ministro delle armate, cioè delle strategie difensive;
- è usato in chi non è in grado di chiudere qualcosa e cambiare pagina.

IV.5.6. ASSI ENERGETICI

Sono dati dall'accoppiamento di meridiani con la stessa risonanza, secondo un legame yin-yin e yang-yang, uno dell'alto e l'altro del basso.

- TAY YANG (BL-SI): è il Padre, legato al Cielo allo Shen e alla regola (Dao) dell'organismo.
- SHAO YANG (TR-GB): è la cerniera tra interno ed esterno, la messa in movimento (giovane Yang) che da la spinta al cambiamento, la scelta di cambiare.
- YANG MING (ST-LI): è l'uomo adulto, il protettore di noi stessi, quindi serve a volerci bene e a difenderci; inoltre è lo Yang luminoso che ci illumina, che va all'interno, per farci

conoscere chi siamo, per rischiararci. Il So Wen cap.44 dice che è il “*mare dei 5 organi e dei 6 visceri*” .

- TAI YIN (SP-LU): è la Madre, legata alla terra e al nutrimento (Qi acquisito), ed è lo Yin, il nostro intimo, che si apre all'esterno, come per voler mostrare chi siamo; è la nostra profondità che comincia ad emergere in noi stessi.
- SHAO YIN (HT-KI): è l' “*asse su cui si radica la vita*”, corrispondente all'unione di Shen (Cuore) e Jing, (Rene). È la risposta materiale, concreta, agli ordini del Cielo.
- JUE YIN (LR-PC): è la fine di un ciclo per iniziarne un altro; è la *rinascita*, il passaggio dall'uomo vecchio a quello nuovo.

IV.5.7. LEGAME MEZZOGIORNO-MEZZANOTTE

In base alla circolazione circadiana e alle maree energetiche, un meridiano yin in pieno in un'ora del giorno è associato al meridiano yang diametralmente opposto che a quella stessa ora sarà in vuoto e che, a sua volta, sarà in pieno 12 ore più tardi. Per far capire meglio faccio un esempio: il meridiano di Cuore, yin e dell'alto, che è in pieno tra le 11:00 e le 13:00, è associato al meridiano di Vescica Biliare, yang e del basso, che è in pieno dalle 23:00 all'1:00 di notte. Queste associazioni si utilizzano per riequilibrare pieni e vuoti, yin e yang, alto e basso, e i disturbi legati all'orario. Servono a riequilibrare in generale. Ogni singola coppia ha una funzione specifica data dalle caratteristiche dei meridiani che gli appartengono:

- **LU-BL**, disturbi della **regola**: entrambi rappresentano l'origine e l'inizio, il M. di Polmone è l'inizio della circolazione circadiana e quello della Vescica è la regola, il padre, per cui questa coppia è utile per riorganizzare la propria vita seconda la propria naturale regola, che è quella del Dao, del padre, del Cielo. È utile anche per riordinare la propria esistenza e stabilire una scala di valori per le cose che ci riguardano: per stare in salute, all'inizio di tale scala deve esserci la coltivazione spirituale di noi stessi, poi un regolare e giusto stile di vita.
- **LI-KI**, disturbi legati alla **forza**: il Rene è la forza, la volontà, il Grosso Intestino è il ministro dei camminamenti, per cui questa coppia aiuta a trasportare la volontà-forza del rene in tutto il corpo e a portare nutrimento, Jing acquisito, al Rene stesso. Per cambiare ci vuole, di base, la volontà e la forza di farlo, questa coppia è utile quindi nelle persone che ripetono spesso “non ce la faccio” o “non ho forza a sufficienza”.
- **ST-PC**, disturbi del **sangue**: lo ST comanda il sangue e il PC i vasi, dunque è in relazione con lo Shen e le emozioni veicolate in tutto il corpo.
- **SP-TR**, disturbi del **Qi**: utili nelle persone con vuoto di energia a vari livelli.

- **HT-VB**, disturbi della **centralità**: il Cuore rappresenta l'Imperatore e la sede dello Shen, e la Vescica Biliare è l'origine ancestrale dell'uomo (I ramo terrestre) legata allo Shen cosmico come origine e spirito organizzatore. Insieme rappresentano la centralità e la stabilità dell'individuo.
- **LR-SI**, disturbi della **digestione**: digerire significa anche separare l'impuro dal puro (Piccolo Intestino) per eliminarlo, dunque questa coppia è utile per discernere ciò che è bene per noi e per trasformare (digerire e rendere utili) le situazioni che non ci piacciono, o la malattia.

IV.5.8 PUNTI

Oltre ai punti Finestre del Cielo e a quelli dei meridiani del Cuore e del Pericardio, ci sono alcuni punti utili al trattamento dello Shen. Si può lavorare su:

- Punti che contengono Shen o Ling nel loro nome.
 - 10GV Ling tai (Torre dello spirito o Punto più elevato dello spirito);
 - 11GV Shen dao (Via dello Shen);
 - 44BL Shen tang (Casa dello Shen);
 - 23KI Shen feng (Sigillo dello Shen);
 - 24KI Ling xu (Rovine dello spirito o Poggio dello spirito);
 - 25KI Shen cang (Magazzino dello Shen);
 - 24GV Shen ting (Cortile dello Shen);
 - 13GB Ben shen (Radice dello Shen);
 - 18GB Cheng ling (Giovare allo spirito);
 - 2HT Qing ling (Spirito verde);
 - 4HT Ling dao (Via dello spirito);
 - 7HT Shen Men (Porta dello spirito).
- Punti Shu Antichi: punti Fuoco dei vari meridiani, e i punti shu-trasporto che nel Ling Shu cap.2-3 sono associati ai punti Finestre del Cielo (vedi paragrafo precedente).
- Punti Xi: rimuovono le ostruzioni.
- Punti Luo: trattano il sangue e le componenti emotive (vedi Luo longitudinali).

IV.5.9. 5 MOVIMENTI – WU XING

I meridiani possono accoppiarsi secondo una regola Biao-Li e in rapporto agli Zang-Fu corrispondenti, dando luogo ai 5 Movimenti, ognuno dei quali è legato alle caratteristiche dei

meridiani e degli Zang-Fu che gli appartengono, e mette questi in relazione con le stagioni, con lo spazio, con il tempo. Servono principalmente ad armonizzare il microcosmo con il macrocosmo, si trattano lavorando sui punti Shu-Mu e i meridiani corrispondenti ad ogni elemento, o associandoli ai punti Shu Antichi. Ogni movimento è in rapporto con una coppia di meridiani e di Zang-Fu e, quindi, anche con le loro caratteristiche, le loro emozioni, le loro virtù e le loro anime vegetative. Molto ci sarebbe da dire sulle caratteristiche di questo ritmo a 5, qui ci limitiamo a descrivere solo gli aspetti che ci interessano riguardo allo Shen, all'origine della malattia e alla guarigione ¹⁵⁵ (vedi anche i capitoli precedenti). Ogni movimento è in rapporto con gli altri quattro, per cui lo Shen entra in rapporto con ognuno di essi (vedi Fig.11).

 **LEGGNO (LR-GB):** è in rapporto con la nascita e con lo Hun che sostiene lo Shen, controlla lo Yi, e permette di fare scelte nel presente, tenendo conto del nostro passato e del nostro futuro. L'emozione cui si lega è la rabbia, che potremmo chiamare anche potenza irascibile o desiderante, e la Virtù è la Compassione (o Caritas). Essendo legato al Vento, è legato anche alla radice di tutti i perversi e al cambiamento. Insieme al M. di Vescica Biliare, è legato anche alla decisione di cambiare, di guarire, di essere se stessi.

 **FUOCO (HT-SI, PC-TR):** è in rapporto con il Cuore, Imperatore e sede dello Shen, e il Ministro del Cuore che tenta di proteggerlo e di rimuovere ciò che lo affligge; è collegato con l'inconscio (PC) e il Piccolo Shen. Subisce il controllo da parte dello Zhi-Volontà e del Jing-essenza dei Reni (con la mediazione del suo Ministro), sostiene lo Yi della Milza, è sostenuto dallo Hun del Fegato e media la spontaneità del Po del Polmone. È associato anche con la gioia, la rettitudine-Yi, il senso dei rituali-Li, lo psichismo e l'origine delle malattie, la conoscenza autentica ed emozionale delle cose e delle persone.

 **TERRA (SP-ST):** è il centro in cui transita tutto il Jing acquisito con la nutrizione e che ci fa digerire le esperienze della vita; è legato all'anima Yi che media la spontaneità (Po) del cuore (Shen) e controlla la Volontà e l'essenza dei Reni. È associato al pensiero costante, alla lealtà-Zhong, alla sincerità-Cheng, e alle passioni della gola.

 **METALLO (LU-LI):** è legato al Po, all'essere presenti a se stessi *hic et nunc*, alla giustizia-Yi, al rispetto-Xiao, alla tristezza. La concretezza del Metallo può opprimere la creatività e la vitalità del Legno.

¹⁵⁵ Qui vengono riassunte le caratteristiche principali, per maggiori approfondimenti vedere i capitoli precedenti.

✚ ACQUA (KI-BL): è legato all'origine ancestrale dell'uomo e alle sue risorse residue (Jing-essenza), alla forza fisica e di volontà, alla saggezza-Zhi, alla fede-Xin, alla consapevolezza (Yuan Qi), alla costanza, alla fermezza.

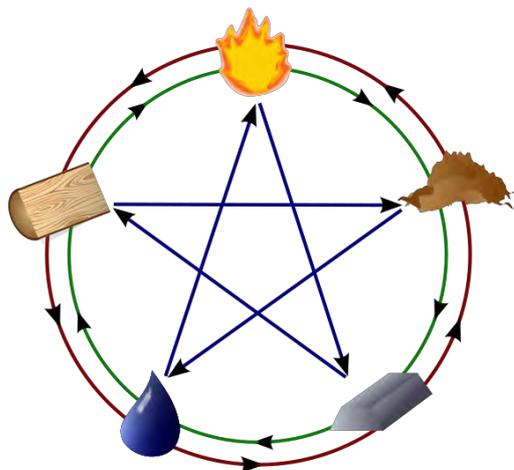


Fig.11 – Wu Xing: Ciclo di Generazione (verde), di Controllo (blu) e di “Ribellione” (rosso).

IV.5.10 4 STAGIONI o 4 ELEMENTI – SI SHI

Il ritmo dei 4 Elementi concretizza il ciclo della **creazione** in cui dall'unità si passa alla dualità, cioè un centro con due aspetti yin-yang, cioè un centro dialettizzato in Centro Solare Sorgente di vita per lo Yang e Centro Terrestre Sede di vita per lo Yin. Dal Centro si passa poi alla manifestazione della vita secondo i 4 elementi: Acqua → Fuoco → Cielo → Terra. Quattro sono le condizioni necessarie perché si possa realizzare la vita (vedi il I capitolo) che, aggiungendo un centro organizzatore, si manifesta dal 5 in poi. La presenza di un Centro determina quindi il passaggio dal Cielo Anteriore a quello Posteriore, e questo centro è legato allo Shen origine e organizzatore della vita. Il ritmo a 4 è in grado di ritmare tutte le funzioni della vita, con un ritmo invariabile e intrinseco all'uomo, che non è influenzato da fattori esterni: ogni giorno lo Yang nasce, compare, cresce e muore, così come lo Yin; ogni giorno l'uomo nasce e muore, cioè si sveglia, si alza, si affaccenda e va a dormire. Nel nostro lavoro, quello che ci interessa maggiormente è il movimento del Centro Sorgente di vita, relativo al Cuore e allo Shen (Cielo) come iniziatore e coordinatore della vita, dialettizzato con la Sede di vita, relativa alla Milza (Terra), che nutre e porta a compimento. Quando lo Shen si disorganizza nell'individuo, ogni elemento ne risente.

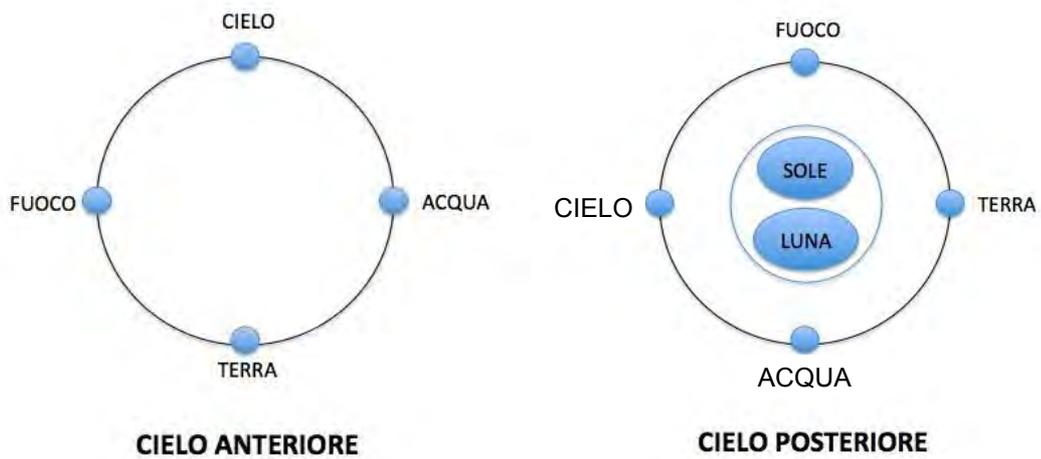


Fig. 14 - Quattro elementi: passaggio dalla potenzialità alla manifestazione di vita



Fig.15 – Ciclo di creazione dei 4 Elementi

Fig.16 – Rapporti tra Shen e 4 Elementi

Fonte: dispensa "Ritmi dell'uomo", corso Tuina, Centro Studi Xin Shu

IV.5.11 ORGANI E VISCERI – ZANG-FU

Gli Zang-Fu permettono la preservazione del Jing innato, in quanto estraggono, immagazzinano e trasformano il Jing acquisito dal mondo esterno, e l'eliminazione delle sostanze non utilizzabili e dannose per l'organismo. Essi assicurano la produzione, la conservazione, la trasformazione e la diffusione delle 5 sostanze fondamentali dell'organismo, di cui una parte deriva dal Cielo Anteriore (tutto il congenito) e una parte da quello posteriore (tutto l'acquisito). Gli Zang sono pieni (pienezza Man) di Jing del Cielo Anteriore e del Cielo Posteriore e, quindi, non devono svuotarsi poiché disperderebbero la vita stessa, mentre i Fu sono ricchi di pienezza Shi, cioè di prodotti che devono essere trasformati e devono svuotarsi e riempirsi periodicamente. Svolgono quindi delle funzioni fondamentali, inoltre ogni organo è collegato ad un'anima vegetativa, quindi anche ad un aspetto dello Shen sotto forma di Ling, e

ad una virtù. Per poter funzionare al meglio, devono essere anch'essi sempre in relazione tra loro, nutriti e preservati dalle malattie attraverso i canali energetici. Citiamo solo alcune caratteristiche.

CUORE – XIN: il So Wen al capitolo 8 dice che il Cuore organo “ha la funzione di Sovrano, prende in carico gli esseri viventi, è sede dello Shen; è la radice della vita, il movimento stesso dello Shen”. Nel Libro dei Riti è scritto che “in un Cuore Vuoto e calmo nulla si attacca, nulla occupa indebitamente il posto facendone la propria sede ... tutto si presenta per essere pesato e apprezzato”. È legato alla rettitudine Yi, al senso dei rituali Li e alla gioia.

PERICARDIO O MINISTRO DEL CUORE – XIN ZHU / XIN BAO LUO: il Pericardio in Medicina Cinese ha diverse sfaccettature in relazione al Cuore. Xin Zhu si riferisce alla funzione di suo Ministro in quanto diffonde ovunque i voleri e le istanze del Cuore attraverso il sangue; Xin Bao Luo fa riferimento alla busta che riveste il cuore e lo protegge dai patogeni. È detto anche “Tan Zhong” (Centro del Petto) nella sua funzione di armonizzare e diffondere le energie innate ed acquisite, poiché qui si accumulano il Qi ancestrale (Zong Qi) e il Qi corretto (Zheng Qi) per essere poi diffusi in tutto il corpo. Il So Wen al capitolo 8 dice che “è incaricato degli agenti in missione, emana l'allegria e la gioia”.

POLMONE – FEI: “ha la carica di Ministro e Cancelliere, emana la regolazione delle trasmissioni” (S.W. cap. 8), la mattina prende udienza con il Cuore Imperatore e comincia ad affidare i compiti a tutti gli altri Zang-Fu, affinché tutto segua i voleri del Cuore e il proprio Ming. La coppia Cuore-Polmone fa riferimento alla coppia Sangue-Qi, ed è collocata nella zona sopra il diaframma (Riscaldatore Superiore) dove giungono e si diffondono le essenze ed il Qi puri. Inoltre “È il tetto degli Zang Fu, ... radice ... e Maestro del Qi” (S.W. cap.8), abbassa il Qi, lo raffredda e purifica, comanda la respirazione e mette in comunicazione l'interno dell'individuo con il mondo esterno (aria). È la residenza del Po (S.W. cap.9), l'orifizio ad esso collegato è il naso. È legato al rispetto Xiao, alla giustizia Yi e alla tristezza.

FEGATO – GAN: è il *Generale delle armate* (S.W. cap.8), cioè colui che predispone la difesa prima ancora di combattere, su tutti i piani (psicologico, spirituale e biologico), dal Fegato si forma infatti la Wei Qi che provvede alla protezione dell'organismo. “Immagazzina il sangue, quando una persona giace il sangue torna al Fegato” (S.W. cap. 62), cioè stocca il sangue in base

alle esigenze dell'organismo e di notte nutre gli Zang-Fu. Conserva lo spirito *Hun*, è legato alla virtù *Ren* (benevolenza, compassione, carità), il suo orifizio esterno è l'occhio.

MILZA – PI: *“la Milza e lo Stomaco hanno la funzione di rifornimento e costituiscono la sorgente dei 5 sapori”* (S.W. cap.8). La centralità della Terra (Milza e Stomaco) rappresenta un perno intorno al quale tutti gli altri aspetti ruotano, forza potente e solida, che consente il passaggio armonioso da un'energia all'altra, da una stagione all'altra, da una fase della vita all'altra. Centralità vuol dire anche capacità di ricevere per poi dare. Per questo motivo la Milza e lo Stomaco-Wei sono detti “radici del Cielo Posteriore” e regolano tutto l'acquisito.¹⁵⁶ La Milza presiede inoltre alla *forma-Xing* dell'individuo che, attraverso una buona strutturazione, organizzazione e definizione, potrà meglio svolgere il suo percorso individuale. La Milza infatti regge la carne, trattiene gli organi in sede e il sangue nei vasi, nutre arti e carne attraverso la *Ying Qi*, estrae la sostanza rossa dagli alimenti per formare il sangue. Come carica ministeriale presiede alle Mutazioni (trasformazioni). Conserva lo spirito *Yi*, è legata alla lealtà-*Zhong*, alla sincerità-*Cheng*, alla riflessione e l'orifizio collegato è la bocca (labbra).

RENE – SHEN: è la sede del *Jing* innato del Cielo Anteriore e la radice dello *Yin* e dello *Yang*, infatti il S.W. cap. 8 ci dice che: *“è ciò che genera la potenza ed emana l'abilità e il saper vivere.....Il Rene ha la funzione di mantenere l'equilibrio energetico; governa la potenza e la sagacia”*. Sovrintende al buon funzionamento di tutti gli altri Zang-Fu fornendo forza e vitalità. Essendo la radice dell'acquisito, dello *Yin-Yang*, e in associazione al Cuore, è in stretta relazione con il portare a compimento, materialmente, il proprio mandato; inoltre il Fuoco del Rene è detto anche *Ming Men*, cioè Porta del Destino. È in relazione con il *Dan Tian Inferiore*, conserva lo spirito *Zhi*, è legato alla fede-*Xin*, alla saggezza-*Zhi*, alla paura, il suo orifizio esterno è l'orecchio.

TRIPLICE RISCALDATORE – SAN JAO: non è un viscere vero e proprio, bensì una funzione che coinvolge i processi metabolici di tutti gli altri Zang-Fu, è una sorta di attivatore delle trasformazioni organiche, della distillazione e della circolazione dei loro prodotti. È suddiviso in tre riscaldatori, uno per ogni *Dan Tian*, che hanno la funzione di *“irrigazione generale e ... sorgente di tutte le vie marittime dell'organismo”* (S.W. cap.8), infatti presiede al metabolismo dei liquidi. Sono da attribuire a lui anche le trasformazioni alchemiche di *Jing-Qi-Shen-Vuoto*. Nel *Nan Jing* al capitolo 66 è scritto che *“il Triplice Riscaldatore è la via maestra della diffusione*

¹⁵⁶ Dalla dispensa “Introduzione agli Zang-Fu, Organi e Visceri”, Corso di Tuina, Centro Studi Xin Shu.

della Yuan Qi”, e alla difficoltà 25 che “Il Ministro del Cuore e il Triplice Riscaldatore rappresentano l'interno e l'esterno, entrambi hanno un nome ma non hanno una forma”. È legato al Rene nella sua funzione di generatore di Yuan Qi a partire dal Jing, ed è l'emissario del Pericardio.

PICCOLO INTESTINO – XIAO CHANG: è l'emissario del Cuore e ha la funzione di *ricevere e trattare gli alimenti allo scopo di trasformarli in materia nutritiva* (S.W. cap.8), in senso più ampio porta a termine tutte le mutazioni sia alimentari che psichiche e intellettuali (J. M. Kespi) e divide ciò che è importante da ciò che non lo è (compie la seconda scelta o TRI).¹⁵⁷

GROSSO INTESTINO – DA CHANG: è l'emissario del Polmone, ha una funzione di transito ma partecipa ancora alla trasformazione e separazione delle sostanze pure da quelle impure e permette l'eliminazione di queste ultime. È il *Ministro dei camminamenti e delle trasmissioni*, per cui è molto importante perché permette la comunicazione delle varie parti del corpo, come il Sistema Nervoso Periferico. L'orifizio ad esso legato è l'ano (Po Men).

VESCICA BILIARE - DAN: ha la funzione di *Giudice* ed è chiamata a *prendere decisioni* (S.W. cap.8). È diversa dagli altri Fu perché non è in diretto contatto con gli alimenti e l'esterno e conserva il Jing (sotto forma di bile), per questo è anche un Viscere Curioso, o Straordinario. La Vescica Biliare-Dan rappresenta la capacità di decidere e di scegliere, nel senso di evolvere, ed è lei che dà il via a tutto, anche alle funzioni degli altri Zang-Fu; in unione con il Cuore, con cui forma la coppia del centro dell'individuo, permette di compiere le scelte più idonee alla propria natura.

STOMACO – WEI: è il *Ministro dei Granai* ed è in simbiosi con la Milza per quanto riguarda la nutrizione dell'organismo e la trasformazione degli alimenti, infatti la Milza trasforma e trasporta ciò che lo Stomaco ha ricevuto dall'esterno ed ha decomposto (1° TRI). Il Ling Shu cap. 56 dice che “*lo Stomaco è il mare degli alimenti che appartengono ai 5 Organi e ai 6 Visceri ... gli alimenti sono trasformati in energia attraverso l'azione dello stomaco ... i 5 Organi e i 6 Visceri ricevono questa energia*”.¹⁵⁸

VESCICA URINARIA – PANG GUANG: è l'emissario del Rene, il luogo di riunione dei liquidi organici e della loro definitiva separazione tra puri ed impuri. È il *Ministro dei Territori e delle*

¹⁵⁷ Dalla dispensa “Introduzione agli Zang-Fu, Organi e Visceri”, Corso di Tuina, Centro Studi Xin Shu.

¹⁵⁸ Id.

Città, quindi controlla tutte le parti del corpo ed i loro confini, infatti il meridiano ad essa legato è la Regola (Tai Yang) e contiene i punti di comando di tutti gli Zang-Fu, del Diaframma e del sangue. Come orifizio esterno è legata all'uretra.

IV.5.12 VISCERI CURIOSI - QI HENG ZHI FU

Sono dei Visceri (Ossa, Cervello e Midolli, Vasi, Vescica Biliare, Utero) particolari, detti Straordinari o Curiosi, con la funzione di conservare il Jing e permettere la perennità, nel senso di continuazione della specie: le ossa sono le ultime cose che si disgregano e durano per secoli; il Cervello è in relazione al Grande Shen; l'Utero, nel senso di organo della riproduzione che racchiude in sé anche la prostata, partecipa alla riproduzione e fornisce i Jing congeniti che, unendosi, permettono allo Shen di manifestarsi; la Vescica Biliare tesaurizza il Jing. Partecipano all'evoluzione spirituale dell'individuo in quanto la colonna vertebrale (Osso, Midollo, Vasi) collega i tre "Campi del Cinabro".

CONCLUSIONI

Alla fine di questo percorso spero di essere riuscita a trasmettere ciò che per me è assolutamente sostanziale per poter stare “bene”, e cioè accettare la propria storia e viverla nella semplicità, in attesa della nostra ultima “deificazione”. In questa tesi ho semplicemente voluto sottolineare come, nonostante la grande diversità tra occidente ed oriente, ci siano dei temi che ritornano costantemente nelle epoche, nelle filosofie e nelle religioni, e cioè che vivere in armonia con se stessi, con le proprie origini spirituali e biologiche, e con il mondo che ci circonda, è assolutamente fondamentale per la propria salute e la salute del mondo intero. Ognuno di noi ha un compito necessario all’economia cosmica e che solo noi possiamo portare a termine: ogni variazione che apportiamo, in male o in bene, comporta dei cambiamenti che hanno delle ripercussioni molto più globali di quelle che pensiamo. Questo sicuramente può sembrare esagerato, però non credo sia sbagliato ipotizzare che ognuno di noi è unico, irripetibile e necessario, altrimenti non avrebbe senso neanche nascere. In natura nulla nasce a caso e nulla muore invano, tutto è trasformato.

Il messaggio che mi piacerebbe lasciare è che capire e curare le proprie malattie non è solo un dovere verso se stessi, ma anche verso chi ci sta intorno. La vita è un dono prezioso, non possiamo darcela da soli, e come tale va coltivata e custodita, sapendo che non si deve pretendere troppo da noi stessi, ma neanche troppo poco, e che le nostre intuizioni e la nostra naturale propensione a migliorarci non vanno trascurate, ma ascoltate.

Il Tuina può essere un mezzo per armonizzare le energie del corpo in modo tale che sostengano la persona nel suo processo di *guarigione* anche spirituale.

RINGRAZIAMENTI

È per me importante ringraziare tutti i docenti della Scuola Xin Shu e Jeffrey Yuen che hanno voluto trasmettere e condividere le loro conoscenze, in particolare Ivana Ghiraldi e il dott. Mauro Ramundi che hanno accettato di partecipare a questa tesi. Ringrazio anche i miei genitori per avermi trasmesso dei sani principi cristiani e Don Patrice che mi ha aiutato nello studio delle malattie spirituali.

Un ringraziamento particolare va a mio marito che mi ha supportato e sostituito in tante cose da me trascurate in questi ultimi quattro anni ricchi di lezioni e di studio.

ALLEGATI

Allegato 1. Le Virtù Cristiane

Origine: www.vatican.va

Dal Catechismo della Chiesa cattolica

PARTE TERZA - LA VITA IN CRISTO

SEZIONE PRIMA - LA VOCAZIONE DELL'UOMO: LE LA VITA NELLO SPIRITO

CAPITOLO PRIMO: LE LA DIGNITÀ DELLA PERSONA UMANA

ARTICOLO 7: LE LE VIRTU'

1803 « Tutto quello che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode, tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri » (*Fil* 4,8).

La virtù è una disposizione abituale e ferma a fare il bene. Essa consente alla persona, non soltanto di compiere atti buoni, ma di dare il meglio di sé. Con tutte le proprie energie sensibili e spirituali la persona virtuosa tende verso il bene; lo ricerca e lo sceglie in azioni concrete:

« Il fine di una vita virtuosa consiste nel divenire simili a Dio ». ⁸¹

I. Le virtù umane

1804 Le *virtù umane* sono attitudini ferme, disposizioni stabili, perfezioni abituali dell'intelligenza e della volontà che regolano i nostri atti, ordinano le nostre passioni e guidano la nostra condotta secondo la ragione e la fede. Esse procurano facilità, padronanza di sé e gioia per condurre una vita moralmente buona. L'uomo virtuoso è colui che liberamente pratica il bene.

Le virtù morali vengono acquisite umanamente. Sono i frutti e i germi di atti moralmente buoni; dispongono tutte le potenzialità dell'essere umano ad entrare in comunione con l'amore divino.

Distinzione delle virtù cardinali

1805 Quattro virtù hanno funzione di « cardine ». Per questo sono dette « cardinali »; tutte le altre si raggruppano attorno ad esse. Sono: la prudenza, la giustizia, la fortezza e la temperanza. « Se uno ama la giustizia, le virtù sono il frutto delle sue fatiche. Essa insegna infatti la temperanza e la prudenza, la giustizia e la fortezza » (*Sap* 8,7). Sotto altri nomi, queste virtù sono lodate in molti passi della Scrittura.

1806 La *prudenza* è la virtù che dispone la ragione pratica a discernere in ogni circostanza il nostro vero bene e a scegliere i mezzi adeguati per compierlo. L'uomo « accorto controlla i suoi passi » (*Prv* 14,15). « Siate moderati e sobri per dedicarvi alla preghiera » (*1 Pt* 4,7). La prudenza è la « retta norma dell'azione », scrive san Tommaso ⁸² sulla scia di Aristotele. Essa non si confonde con la timidezza o la paura, né con la doppiezza o la dissimulazione. È detta « *auriga virtutum* – cocchiere delle virtù »: essa dirige le altre virtù indicando loro regola e misura. È la prudenza che guida immediatamente il giudizio di coscienza. L'uomo prudente decide e ordina la propria condotta seguendo questo giudizio. Grazie alla virtù della prudenza applichiamo i principi morali ai casi particolari senza sbagliare e superiamo i dubbi sul bene da compiere e sul male da evitare.

1807 La *giustizia* è la virtù morale che consiste nella costante e ferma volontà di dare a Dio e al prossimo ciò che è loro dovuto. La giustizia verso Dio è chiamata « virtù di religione ». La giustizia verso gli uomini

dispone a rispettare i diritti di ciascuno e a stabilire nelle relazioni umane l'armonia che promuove l'equità nei confronti delle persone e del bene comune. L'uomo giusto, di cui spesso si fa parola nei Libri Sacri, si distingue per l'abituale dirittura dei propri pensieri e per la rettitudine della propria condotta verso il prossimo. « Non tratterai con parzialità il povero, né userai preferenze verso il potente; ma giudicherai il tuo prossimo con giustizia » (*Lv 19,15*). « Voi, padroni, date ai vostri servi ciò che è giusto ed equo, sapendo che anche voi avete un padrone in cielo » (*Col 4,1*).

1808 La *fortezza* è la virtù morale che, nelle difficoltà, assicura la fermezza e la costanza nella ricerca del bene. Essa rafforza la decisione di resistere alle tentazioni e di superare gli ostacoli nella vita morale. La virtù della fortezza rende capaci di vincere la paura, perfino della morte, e di affrontare la prova e le persecuzioni. Dà il coraggio di giungere fino alla rinuncia e al sacrificio della propria vita per difendere una giusta causa. « Mia forza e mio canto è il Signore » (*Sal 118,14*). « Voi avrete tribolazione nel mondo, ma abbiate fiducia; io ho vinto il mondo » (*Gv 16,33*).

1809 La *temperanza* è la virtù morale che modera l'attrattiva dei piaceri e rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati. Essa assicura il dominio della volontà sugli istinti e mantiene i desideri entro i limiti dell'onestà. La persona temperante orienta al bene i propri appetiti sensibili, conserva una sana discrezione, e non segue il proprio istinto e la propria forza assecondando i desideri del proprio cuore.⁸³ La temperanza è spesso lodata nell'Antico Testamento: « Non seguire le passioni; poni un freno ai tuoi desideri » (*Sir 18,30*). Nel Nuovo Testamento è chiamata « moderazione » o « sobrietà ». Noi dobbiamo « vivere con sobrietà, giustizia e pietà in questo mondo » (*Tt 2,12*).

« Vivere bene altro non è che amare Dio con tutto il proprio cuore, con tutta la propria anima, e con tutto il proprio agire. Gli si dà (con la temperanza) un amore totale che nessuna sventura può far vacillare (e questo mette in evidenza la fortezza), un amore che obbedisce a lui solo (e questa è la giustizia), che vigila al fine di discernere ogni cosa, nel timore di lasciarsi sorprendere dall'astuzia e dalla menzogna (e questa è la prudenza) ».⁸⁴

Le virtù e la grazia

1810 Le virtù umane acquisite mediante l'educazione, mediante atti deliberati e una perseveranza sempre rinnovata nello sforzo, sono purificate ed elevate dalla grazia divina. Con l'aiuto di Dio forgianno il carattere e rendono spontanea la pratica del bene. L'uomo virtuoso è felice di praticare le virtù.

1811 Per l'uomo ferito dal peccato non è facile conservare l'equilibrio morale. Il dono della salvezza fattoci da Cristo ci dà la grazia necessaria per perseverare nella ricerca delle virtù. Ciascuno deve sempre implorare questa grazia di luce e di forza, ricorrere ai sacramenti, cooperare con lo Spirito Santo, seguire i suoi inviti ad amare il bene e a stare lontano dal male.

II. Le virtù teologali

1812 Le virtù umane si radicano nelle virtù teologali, le quali rendono le facoltà dell'uomo idonee alla partecipazione alla natura divina.⁸⁵ Le virtù teologali, infatti, si riferiscono direttamente a Dio. Esse dispongono i cristiani a vivere in relazione con la Santissima Trinità. Hanno come origine, causa ed oggetto Dio Uno e Trino.

1813 Le virtù teologali fondano, animano e caratterizzano l'agire morale del cristiano. Esse informano e vivificano tutte le virtù morali. Sono infuse da Dio nell'anima dei fedeli per renderli capaci di agire quali suoi figli e meritare la vita eterna. Sono il pegno della presenza e dell'azione dello Spirito Santo nelle facoltà dell'essere umano. Tre sono le virtù teologali: la fede, la speranza e la carità.⁸⁶

La fede

1814 La fede è la virtù teologale per la quale noi crediamo in Dio e a tutto ciò che egli ci ha detto e rivelato, e che la Chiesa ci propone da credere, perché egli è la stessa verità. Con la fede « l'uomo si abbandona tutto a Dio liberamente ».⁸⁷ Per questo il credente cerca di conoscere e di fare la volontà di Dio. « Il giusto vivrà mediante la fede » (*Rm 1,17*). La fede viva « opera per mezzo della carità » (*Gal 5,6*).

1815 Il dono della fede rimane in colui che non ha peccato contro di essa.⁸⁸ Ma « la fede senza le opere è morta » (*Gc* 2,26). Se non si accompagna alla speranza e all'amore, la fede non unisce pienamente il fedele a Cristo e non ne fa un membro vivo del suo corpo.

1816 Il discepolo di Cristo non deve soltanto custodire la fede e vivere di essa, ma anche professarla, darne testimonianza con franchezza e diffonderla: « Devono tutti essere pronti a confessare Cristo davanti agli uomini, e a seguirlo sulla via della croce attraverso le persecuzioni, che non mancano mai alla Chiesa ».⁸⁹ Il servizio e la testimonianza della fede sono indispensabili per la salvezza: « Chi [...] mi riconoscerà davanti agli uomini, anch'io lo riconoscerò davanti al Padre mio che è nei cieli; chi invece mi rinnegherà davanti agli uomini, anch'io lo rinnegherò davanti al Padre mio che è nei cieli » (*Mt* 10,32-33).

La speranza

1817 La speranza è la virtù teologale per la quale desideriamo il regno dei cieli e la vita eterna come nostra felicità, riponendo la nostra fiducia nelle promesse di Cristo e appoggiandoci non sulle nostre forze, ma sull'aiuto della grazia dello Spirito Santo. « Manteniamo senza vacillare la professione della nostra speranza, perché è fedele colui che ha promesso » (*Eb* 10,23). Lo Spirito è stato « effuso da lui su di noi abbondantemente per mezzo di Gesù Cristo, Salvatore nostro, perché, giustificati dalla sua grazia, diventassimo eredi, secondo la speranza, della vita eterna » (*Tt* 3,6-7).

1818 La virtù della speranza risponde all'aspirazione alla felicità, che Dio ha posto nel cuore di ogni uomo; essa assume le attese che ispirano le attività degli uomini; le purifica per ordinarle al regno dei cieli; salvaguarda dallo scoraggiamento; sostiene in tutti i momenti di abbandono; dilata il cuore nell'attesa della beatitudine eterna. Lo slancio della speranza preserva dall'egoismo e conduce alla gioia della carità.

1819 La speranza cristiana riprende e porta a pienezza la speranza del popolo eletto, la quale trova la propria origine ed il proprio modello nella *speranza di Abramo*, colmato in Isacco delle promesse di Dio e purificato dalla prova del sacrificio.⁹⁰ « Egli ebbe fede sperando contro ogni speranza e così divenne padre di molti popoli » (*Rm* 4,18).

1820 La speranza cristiana si sviluppa, fin dagli inizi della predicazione di Gesù, nell'annuncio delle beatitudini. Le *beatitudini* elevano la nostra speranza verso il cielo come verso la nuova Terra promessa; ne tracciano il cammino attraverso le prove che attendono i discepoli di Gesù. Ma per i meriti di Gesù Cristo e della sua passione, Dio ci custodisce nella speranza che « non delude » (*Rm* 5,5). La speranza è l'« ancora della nostra vita, sicura e salda, la quale penetra [...] » là « dove Gesù è entrato per noi come precursore » (*Eb* 6,19-20). È altresì un'arma che ci protegge nel combattimento della salvezza: « Dobbiamo essere [...] rivestiti con la corazza della fede e della carità, avendo come elmo la speranza della salvezza » (*1 Ts* 5,8). Essa ci procura la gioia anche nella prova: « Lieti nella speranza, forti nella tribolazione » (*Rm* 12,12). Si esprime e si alimenta nella preghiera, in modo particolarissimo nella preghiera del Signore, sintesi di tutto ciò che la speranza ci fa desiderare.

1821 Noi possiamo, dunque, sperare la gloria del cielo promessa da Dio a coloro che lo amano⁹¹ e fanno la sua volontà.⁹² In ogni circostanza ognuno deve sperare, con la grazia di Dio, di perseverare sino alla fine⁹³ e ottenere la gioia del cielo, quale eterna ricompensa di Dio per le buone opere compiute con la grazia di Cristo. Nella speranza la Chiesa prega che « tutti gli uomini siano salvati » (*1 Tm* 2,4). Essa anela ad essere unita a Cristo, suo Sposo, nella gloria del cielo:

« Spera, anima mia, spera. Tu non conosci il giorno né l'ora. Veglia premurosamente, tutto passa in un soffio, sebbene la tua impazienza possa rendere incerto ciò che è certo, e lungo un tempo molto breve. Pensa che quanto più lotterai, tanto più proverai l'amore che hai per il tuo Dio e tanto più un giorno godrai con il tuo Diletto, in una felicità ed in un'estasi che mai potranno aver fine ».⁹⁴

La carità

1822 La carità è la virtù teologale per la quale amiamo Dio sopra ogni cosa per se stesso, e il nostro prossimo come noi stessi per amore di Dio.

1823 Gesù fa della carità il *comandamento nuovo*.⁹⁵ Amando i suoi « sino alla fine » (Gv 13,1), egli manifesta l'amore che riceve dal Padre. Amandosi gli uni gli altri, i discepoli imitano l'amore di Gesù, che essi ricevono a loro volta. Per questo Gesù dice: « Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore » (Gv 15,9). E ancora: « Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati » (Gv 15,12).

1824 La carità, frutto dello Spirito e pienezza della Legge, osserva i *comandamenti* di Dio e del suo Cristo: « Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore » (Gv 15,9-10).⁹⁶

1825 Cristo è morto per amore verso di noi, quando eravamo ancora « nemici » (Rm 5,10). Il Signore ci chiede di amare come lui, perfino i nostri *nemici*,⁹⁷ di farci prossimo del più lontano,⁹⁸ di amare i bambini⁹⁹ e i poveri come lui stesso.¹⁰⁰

L'Apostolo san Paolo ha dato un ineguagliabile quadro della carità: « La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta » (1 Cor 13,4-7).

1826 Se non avessi la carità, dice ancora l'Apostolo, « non sono nulla ». E tutto ciò che è privilegio, servizio, perfino virtù... senza la carità, « niente mi giova ». ¹⁰¹ La carità è superiore a tutte le virtù. È la prima delle virtù teologali: « Queste le tre cose che rimangono: la fede, la speranza e la carità; *ma di tutte più grande è la carità* » (1 Cor 13,13).

1827 L'esercizio di tutte le virtù è animato e ispirato dalla carità. Questa è il « vincolo di perfezione » (Col 3,14); è la *forma delle virtù*; le articola e le ordina tra loro; è sorgente e termine della loro pratica cristiana. La carità garantisce e purifica la nostra capacità umana di amare. La eleva alla perfezione soprannaturale dell'amore divino.

1828 La pratica della vita morale animata dalla carità dà al cristiano la libertà spirituale dei figli di Dio. Egli non sta davanti a Dio come uno schiavo, nel timore servile, né come il mercenario in cerca del salario, ma come un figlio che corrisponde all'amore di colui che « ci ha amati per primo » (1 Gv 4,19):

« O ci allontaniamo dal male per timore del castigo e siamo nella disposizione dello schiavo. O ci lasciamo prendere dall'attrattiva della ricompensa e siamo simili ai mercenari. Oppure è per il bene in se stesso e per l'amore di colui che comanda che noi obbediamo [...] e allora siamo nella disposizione dei figli ». ¹⁰²

1829 La carità ha come *frutti* la gioia, la pace e la misericordia; esige la generosità e la correzione fraterna; è benevolenza; suscita la reciprocità, si dimostra sempre disinteressata e benefica; è amicizia e comunione:

« Il compimento di tutte le nostre opere è l'amore. Qui è il nostro fine; per questo noi corriamo, verso questa meta corriamo; quando saremo giunti, vi troveremo riposo ». ¹⁰³

III. I doni e i frutti dello Spirito Santo

1830 La vita morale dei cristiani è sorretta dai doni dello Spirito Santo. Essi sono disposizioni permanenti che rendono l'uomo docile a seguire le mozioni dello Spirito Santo.

1831 I sette *doni* dello Spirito Santo sono la sapienza, l'intelletto, il consiglio, la fortezza, la scienza, la pietà e il timore di Dio. Appartengono nella loro pienezza a Cristo, Figlio di Davide. ¹⁰⁴ Essi completano e portano alla perfezione le virtù di coloro che li ricevono. Rendono i fedeli docili ad obbedire con prontezza alle ispirazioni divine.

« Il tuo Spirito buono mi guidi in terra piana » (Sal 143,10).

« Tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, costoro sono figli di Dio. [...] Se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo » (Rm 8,14.17).

1832 I *frutti* dello Spirito sono perfezioni che lo Spirito Santo plasma in noi come primizie della gloria eterna. La tradizione della Chiesa ne enumera dodici: « amore, gioia, pace, pazienza, longanimità, bontà, benevolenza, mitezza, fedeltà, modestia, continenza, castità » (Gal 5,22-23 vulg.).

In sintesi

1833 *La virtù è una disposizione abituale e ferma a compiere il bene.*

1834 *Le virtù umane sono disposizioni stabili dell'intelligenza e della volontà, che regolano i nostri atti, ordinano le nostre passioni e indirizzano la nostra condotta in conformità alla ragione e alla fede. Possono essere raggruppate attorno a quattro virtù cardinali: la prudenza, la giustizia, la fortezza e la temperanza.*

1835 *La prudenza dispone la ragione pratica a discernere, in ogni circostanza, il nostro vero bene e a scegliere i mezzi adeguati per attuarlo.*

1836 *La giustizia consiste nella volontà costante e ferma di dare a Dio e al prossimo ciò che è loro dovuto.*

1837 *La fortezza assicura, nelle difficoltà, la fermezza e la costanza nella ricerca del bene.*

1838 *La temperanza modera l'attrattiva dei piaceri sensibili e rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati.*

1839 *Le virtù morali crescono per mezzo dell'educazione, di atti deliberati e della perseveranza nello sforzo. La grazia divina le purifica e le eleva.*

1840 *Le virtù teologali dispongono i cristiani a vivere in relazione con la Santissima Trinità. Hanno Dio come origine, motivo e oggetto, Dio conosciuto mediante la fede, sperato e amato per se stesso.*

1841 *Tre sono le virtù teologali: la fede, la speranza e la carità.¹⁰⁵ Esse informano e vivificano tutte le virtù morali.*

1842 *Per la fede noi crediamo in Dio e crediamo tutto ciò che egli ci ha rivelato e che la Chiesa ci propone da credere.*

1843 *Per la speranza noi desideriamo e aspettiamo da Dio, con ferma fiducia, la vita eterna e le grazie per meritarla.*

1844 *Per la carità noi amiamo Dio al di sopra di tutto e il nostro prossimo come noi stessi per amore di Dio. Essa è « il vincolo di perfezione » (Col 3,14) e la forma di tutte le virtù.*

1845 *I sette doni dello Spirito Santo dati ai cristiani sono la sapienza, l'intelletto, il consiglio, la fortezza, la scienza, la pietà e il timore di Dio.*

(81) San Gregorio di Nissa, *De beatitudinibus*, oratio 1: *Gregorii Nysseni opera*, ed. W. Jaeger, v. 72 (Leiden 1992) p. 82 (PG 44, 1200).

(82) San Tommaso d'Aquino, *Summa theologiae*, II-II, q. 47, a. 2, sed contra: Ed. Leon. 8, 349.

(83) Cf *Sir* 5,2; 37,27-31.

(84) Sant'Agostino, *De moribus Ecclesiae catholicae*, 1, 25, 46: CSEL 90, 51 (PL 32, 1330-1331).

(85) Cf 2 *Pt* 1,4.

(86) Cf 1 *Cor* 13,13.

(87) Concilio Vaticano II, Cost. dogm. *Dei Verbum*, 5: AAS 58 (1966) 819.

(88) Cf Concilio di Trento, Sess. 6a, *Decretum de iustificatione*, c. 15: DS 1544.

(89) Concilio Vaticano II, Cost. dogm. *Lumen gentium*, 42: AAS 57 (1965) 48; cf Id., Dich. *Dignitatis humanae*, 14: AAS 58 (1966) 940.

(90) Cf *Gn* 17,4-8; 22,1-18.

(91) Cf *Rm* 8,28-30.

(92) Cf *Mt* 7,21.

(93) Cf *Mt* 10,22; Concilio di Trento, Sess. 6a, *Decretum de iustificatione*, c. 13: DS 1541.

(94) Santa Teresa di Gesù, *Exclamaciones del alma a Dios*, 15, 3: *Biblioteca Mística Carmelitana*, v. 4 (Burgos 1917) p. 290.

(95) Cf *Gv* 13,34.

(96) Cf *Mt* 22,40; *Rm* 13,8-10.

(97) Cf *Mt* 5,44.

(98) Cf *Lc* 10,27-37.

(99) Cf *Mc* 9,37.

(100) Cf *Mt* 25,40.45.

(101) Cf *1 Cor* 13,1-3.

(102) San Basilio Magno, *Regulae fusius tractatae*, prol. 3: PG 31, 896.

(103) Sant'Agostino, *In epistulam Ioannis ad Parthos tractatus*, 10, 4: PL 35, 2056-2057.

(104) Cf *Is* 11,1-2.

(105) Cf *1 Cor* 13,13.

BIBLIOGRAFIA

1. Anselm Grün, *Terapia dei pensieri*, Ed. Queriniana, 2004
2. Anselm Grün, *Per vincere il male*, Edizioni San Paolo s.r.l., 2003
3. Anselm Grün, *Come essere in armonia con se stessi*, Ed. Queriniana, 1997
4. Autore anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, ed. Bompiani, 2015
5. CEI - Catechismo per adulti, *La Verità vi farà liberi*, Ed. Libreria Editrice Italiana, 1995
6. La Bibbia di Gerusalemme, EDB, 1998
7. Jean-Claude Larchet, *L'inconscio spirituale*, Edizioni San Paolo s.r.l., 2006
8. Jean-Claude Larchet, *Terapia delle malattie spirituali*, Edizioni San Paolo s.r.l., 2003
9. Daniel Lifschitz, *Dalla bocca dei bimbi e dei lattanti*, Ed. Elle Di Ci 1991
10. M. Bienfait, *La terapia manuale*, Marrapese Editore s.r.l., 2008
11. P. E. Souchard, *Il diaframma* Editore Marrapese, 1995
12. P. E. Souchard, *La respirazione*, Editore Marrapese, 1996
13. M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, *M.T.C. per lo Shiatsu e il Tuina*, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, 2005.
14. J. M. Eyssalet, *Shen ou l'Instant Créateur*, ed. Guy Trédaniel Éditeur, 2010
15. R. Fassi-I. Cuturello-D. Magni-F. Tomatis, *Corpo e preghiera*, Ed. Città Nuova, 2012
16. J.M. Kespi, *L'homme et ses symboles*, Ed. Albin Michel, S.A, 2002
17. Lao Tzu, *Tao Te Ching*, Ed. Universale Economica Feltrinelli – 2016
18. Jeffrey Yuen, *I Meridiani Tendino Muscolari e i Meridiani Distinti*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 1998.
19. Jeffrey Yuen, *I Visceri Curiosi Le Porte della Terra. L'invecchiamento*, a cura di E. Simongini, L. Bultrini e G. Franceschini, Ed. Xin Shu, 2002
20. Jeffrey Yuen, *Il Su Wen: studio N.1*, Ed. Xin Shu, 2009
21. Jeffrey Yuen, *L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. Xin Shu, 2° edizione, 2013
22. Dispense e lezioni del Corso di Tuina, Centro Studi Xin Shu
23. Giulia Boschi, lezione Il collo fra ermeneutica e posturologia: approccio integrato sino-occidentale, Centro Studi Xin Shu.

SITOGRAFIA

1. www.giovannipelosini.com/2011/07/fisica-quantistica-e-spiritualita-intervista-a-vittorio-marchi
2. www.infocina.net/dizionario/sinogrammi.html
3. www.agopuntura.org/pubblicazioni:
Mauro Ramundi, La compassione nella pratica clinica.
Luisa Lucentini, Tesi Finestre del Cielo e Porte della Terra: una via per la trasformazione.
4. www.giuliaboschi.com/materiali
5. www.daoitaly.org
6. www.scuolatianchong.it : Roberto Capponi, Equilibrio tra incedere e fermarsi, espandersi e rientrare
7. www.daoroma.it
8. www.vatican.va