

Olson, Stuart Alve

Rafinarea Elixirului: învățături despre alchimia internă ale Nemuritorului daoist Zhang Sanfeng / Stuart Alve Olson; trad. din lb. chineză și comentarii de Stuart Alve Olson, trad. din lb. engleză: Mugur Butuza.

București : Herald, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-973-111-775-1

I. Butuza, Mugur (trad.)

133

Pentru noutăți și comenzi:
www.edituraherald.ro
office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Stuart Alve Olson
Refining the Elixir. The Internal Alchemy Teachings of Taoist Immortal Zhang Sanfeng
Copyright © 2016 by Stuart Alve Olson

RAFINAREA ELIXIRULUI

練丹

Învățături despre alchimia internă
ale Nemuritorului daoist Zhang Sanfeng



Traducere din limba chineză și comentarii:
STUART ALVE OLSON

Traducere din limba engleză:
MUGUR BUTUZA

EDITURA  HERALD
București

Corector:

Dușa Udrea-Boborel

Viziune grafică și DTP:

Codruț Radu

Ilustrația de pe pagina de titlu:

Nemuritorul Zhang Sanfeng. Dinastia Qing, perioada timpurie.

Preluată din Zhang Sanfeng. Opere Complete

(張三豐全書, Zhang Sanfeng Quan Shi)

de Li Xiyue (李西月), 1844.

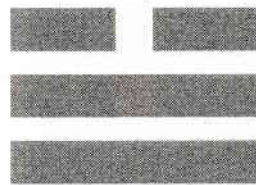
Sursa originală a imaginii este necunoscută.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2019

Cuprins

Cuprins	5
Mulțumiri	9
Prefață	11
Cronologia vieții lui Zhang Sanfeng	17
Introducere	21
Marele Proces	49
Termeni importanți din alchimia internă	52
Procesele Focului și ale Apei	63
Cele patru etape ale practicii alchimiei interne (四分內丹法, Si Fen Nei Dan Fa)	66
Jing-ul reversiei Apei (水, Shui)	73
Sângele (血, Xue)	75
Saliva (液, Ye)	76
Lacrimile (淚, Lei)	79
Transpirația (汗, Han)	82
Secrețiile sexuale (淫水, Yin Shui)	82
Măduva osoasă (骨髓, Gu Sui)	
și Materia Cerebrală (腦髓, Nao Sui)	84
Focul (火, Huo) – Mobilizarea Qi-ului	88
Mobilizarea Qi-ului (運氣, Yun Qi)	90
Dao Yin (導引) și Tu Na (吐納)	92
Respirația Embrionară (胎息, Tai Xi)	93
Respirația Naturală (自息, Zi Xi)	97
Triplul Încălzitor (三焦, San Jiao)	98
Cele Opt Meridiane Extraordnare (八奇經脈, Ba Qi Jing Mai)	100
Cele Opt Meridiane Extraordnare din Nei Dan (內丹奇經八脉, Nei Dan Qi Jing Ba Mai)	102

Cele Douăsprezece Cavități Majore ale Qi-ului (十二大氣穴, <i>Shi Er Da Qi Xue</i>)	
și cele șapte <i>chakra</i> (七輪, <i>Qi Lun</i>)	105
Trei Bariere Frontale, Trei Bariere Dorsale (前三關後三關, <i>Qian San Guan Hou San Guan</i>)	109
Nouă Restabiliri (九還, <i>Jiu Huan</i>)	111
Rafinarea celor Nouă Vase Alchimice (煉九鼎, <i>Lian Jiu Ding</i>)	114
Respirația Adevărată (真氣, <i>Zhen Qi</i>)	121
Întoarcerea Spiritului în Vid	125
Concluzie	137
Tratatul despre Marele Proces de Rafinare a Elixirului	141
Primele versete despre Marele Proces de Rafinare a Elixirului	143
Versetele ulterioare despre Marele Proces pentru Rafinarea Elixirului	167
Versetele despre meditația așezată	183
Versetele despre Nemuritorul Adormit	211
Tableta de o sută de caractere a strămoșului Lü	235
Biografia lui Zhang Sanfeng	255
Crearea <i>Taijiquan</i> -ului	256
Legendele despre Zhang Sanfeng	258
Preceptele lui Zhang Sanfeng	263
Împărații dinastiei Ming și Zhang Sanfeng	266
Documente scrise despre Zhang Sanfeng	267
Discipolii lui Zhang Sanfeng	269
Datarea textului Tratatului despre Rafinarea Elixirului	271
Concluzie	272
Bibliografie recomandată	275
Despre traducător	277
Biografie	279
Ghid de pronunție aproximativă în limba chineză conform transliterării <i>pinyin</i>	285



Dedicație

Celor doi mari oameni care mi-au întors viața cu susul în jos, așa încât sper că am ajuns cu partea bună în sus:

*Hsuan Hua¹, maestru budist Chan,
și T.T. Liang, maestru de Taijiquan.*

¹ Deși transliterarea folosită de autor este în general *pinyin*, în cazul numelui propriu fiecare este liber să-și aleagă modul de transliterare dorit, așa că vom respecta această decizie. (În *pinyin* corect acest nume se transliterează Xuan Hua). (N. red.)



Dinastia Qing timpurie (清朝, Qing Chao, 1644–1912), pictură înfățișându-l pe Zhang Sanfeng meditănd în picioare. Preluată din *Culegere despre gruparea [de practică a] artelor daoiste a lui Zhang Sanfeng*. (張三豐道術匯宗, *Zhang San Feng Tao Shu Hui Zong*). Artistul și sursa originală sunt necunoscute.

Introducere

Majoritatea oamenilor știu azi, cu destulă siguranță, ce înseamnă meditația, dar, când vorbim despre alchimia internă daoistă, mai ales [ca formă de] meditație, foarte puțini o pot defini sau explica limpede.

În multe feluri, alchimia internă este o știință, ceea ce nu trebuie să ne surprindă, căci s-a dezvoltat din munca unor oameni de știință originali, alchimiștii chinezi, care și-au asumat sarcina de a descoperi modul de transformare a metalelor ordinare în aur potabil sau de a crea un compus fizic numit Pilula Nemuririi (丹丸, *Dan Wan*). Multă vreme, aceste strădanii s-au concretizat în procese în totalitate externe, care utilizau ritualuri precise, cuptoare, vase și ingrediente speciale. Mai târziu însă, practicanții alchimiei interne au desemnat procesele de creare a Pilulei Nemuririi în propriul trup [prin aceiași] termeni, împrumutați de la practicanții alchimiei externe anteriori lor.

În daoism, subiectul alchimiei cunoaște două abordări și tradiții distincte. Una este forma mai veche, originară, care utilizează diferite substanțe, în special cinabru¹, pentru a prepara prin

¹ Sulfura roșie de mercur. Sulfur și Mercurul sunt termeni fundamentali în orice formă de alchimie ca semnificatori ai *Yang*-ului, respectiv *Yin*-ului. În alchimia internă denumiri care, în practica externă, concretă, materială, au un sens precis, larg cunoscut publicului, capătă valențe simbolice, de unde folosirea extensivă a majusculelor. (*N. red.*)

procese metalurgice un medicament care să confere nemurirea fizică, o adevărată Pilulă a Nemuririi destinată ingerării. Alchimistii vechi credeau că efectele mineralelor erau mai puternice decât ale ierburilor și că acestea din urmă puteau asigura doar longevitatea, nu și nemurirea. În lucrarea sa *Maestrul care îmbrățișează simplitatea*, alchimistul Ge Hong, [care a trăit în] timpul dinastiei Song, ne oferă o analiză profundă a tradiției alchimice metalurgice. De fapt, în daoismul timpuriu se considera că procesul metalurgic, în principal acela de producere a aurului potabil ca bază pentru Pilula Nemuririi, era superior metodelor de meditație destinate circulației *qi*-ului prin corp. Ge Hong spune:

Ingerarea Medicamentului [aurul potabil] este cea dintâi și cea mai importantă cerință pentru a te bucura de nemurire, dar practicile asociate ale Mobilizării *Qi*-ului pot ajuta mult la atingerea mai rapidă a acestui scop. Astfel că, dacă nu se poate obține Medicamentul și se practică doar Circulația Respirației, durata vieții se poate prelungi până la câteva sute de ani, cu condiția ca metodele [respective] să fie aplicate la o maximă intensitate.

A doua abordare, [care este] baza acestei cărți, este o alchimie bazată pe utilizarea substanțelor biologice interne ale corpului (numite *jing*), a energiilor interne ale suflului respirator (*qi*) și a Spiritului (*shen*) în vederea sintetizării Pilulei spirituale a Nemuririi. Alchimia metalurgică avea ca obiectiv nemurirea fizică perpetuă; alchimia biologic-spirituală (alchimia internă) promovează și ea același scop, însă orientarea principală este nemurirea spirituală, astfel încât, chiar și după moarte, spiritul să poată funcționa cu claritate și să-și poată alege modul de existență dorit.

Procesele de creare prin mijloace metalurgice a Pilulei Nemuririi erau foarte intense și complexe, fiind necesare luni (și chiar

ani) pentru a fi duse la capăt. Practicile necesitau o mare putere de concentrare și disciplină, pentru multă vreme ele fiind considerate ca forme profunde de meditație și cultivare de sine stătătoare.

Încă din perioada daoismului timpuriu au început să apară texte de alchimie internă, cum ar fi *Scriptura despre Suprema Claritate* și *Scriptura Curții Galbene*, urmate de altele, precum *Scriptura Împăratului Galben despre Elixirul Spiritual al celor Nouă Vase* [Alchimice]¹ (黃帝九鼎神丹經 *Huang Di Jiu Ding Shen Dan Jing*), *Scriptura celor Nouă Elixire* (九丹經, *Jiu Dan Jing*), *Scriptura Elixirului de Aur* (金丹經, *Jin Dan Jing*), dar și de o mare varietate de alte lucrări despre procesele alchimiei interne meditative, despre compușii necesari producerii Pilulei Nemuririi, precum și despre numeroasele ritualuri cu tentă religioasă și indicații pentru invocarea ajutorului Nemuritorilor Spirituali.

Fragmentele de rețete și formule ale vechilor alchimisti, care au încercat să transforme metalele ordinare în aur sau să prepare Pilula Nemuririi, conțin metafore metalurgice, precum „Adevăratul Plumb”, „Adevăratul Mercur”, „Cuptorul”, „Regimul Focului” și „Vasul Alchimic”. Alte lucrări se bazează pe metafore legate de regenerare și reproducere, cum ar fi crearea „Embrioului Spiritual” în interiorul abdomenului, adică a unei stări autoiduse de „graviditate spirituală”. Alte doctrine prezintă ideea purificării și a pacificării spiritelor interioare din corp pentru a ajuta la producerea Pilulei Elixirului, astfel încât ființa muritoare să poată deveni un Nemuritor.

¹ Pentru importantul termen alchimic *Ding* (鼎) din limba chineză am preferat – fiind mai aproape de sensul adecvat în context – termenul de „Vas [Alchimic]”, în dauna traducerii directe a termenului englezesc *cauldron* – „ceaur”, „cazan”, „căldare” – folosit de autor și în general în literatura de specialitate în limba engleză. (N. red.)

O altă abordare se bazează pe utilizarea *Cărții Prefacerilor*¹ (易經, *Yi Jing*) ca ghid către obținerea nemuririi. Mai există și o metodă de stopare [a acțiunii] celor trei Spirite-Vierme, entități negative din corp, și de promovare a celor trei spirite strălucitoare, pozitive, prin intermediul faptelor bune.

Alte metode utilizează practica vizualizării: fie a Florii de Aur, fie a Perlei Dragonului, fie a Pilulei de Aur a nemuririi în interiorul abdomenului inferior.

Astfel, în lunga istorie a daoismului, au fost descrise sute de metode de alchimie internă, utilizate de diverse grupări și maeștri, însă cele mai cunoscute texte și învățături se încadrează în general în una sau alta dintre următoarele cinci categorii metodologice principale – fiecare dintre ele reprezentată de un text daoist important.

1. Vizualizări și invocații ale spiritelor din interiorul corpului pentru a produce Elixirul Nemuririi. Această metodă de alchimie internă a fost prezentată de doamna Wei Huacun (魏華存, 252–334 d.Hr.) într-o lucrare intitulată *Scriptura despre iluminarea internă a Curții Galbene* (內景黃庭經, *Nei Jing Huang Ting Jing*). Cu toate că și alte școli și alți maeștri exploraseră anterior alchimia internă, ei i se atribuie crearea practicii de utilizare a spiritelor interioare pentru a atinge obiectivul nemuririi.

În această metodă, pentru a crea mijloacele purificării corpului și a minții în vederea stării de nemurire, este folosită dezvoltarea unei „lumi interioare”. Textul *Curții Galbene* cuprinde două părți: *Iluminarea Externă* și *Iluminarea Internă*.

¹ *YI-JING - Cartea prefacerilor*, traducere: Walter Fotescu (Editura Herald, 2015). (N. red.)

內經圖



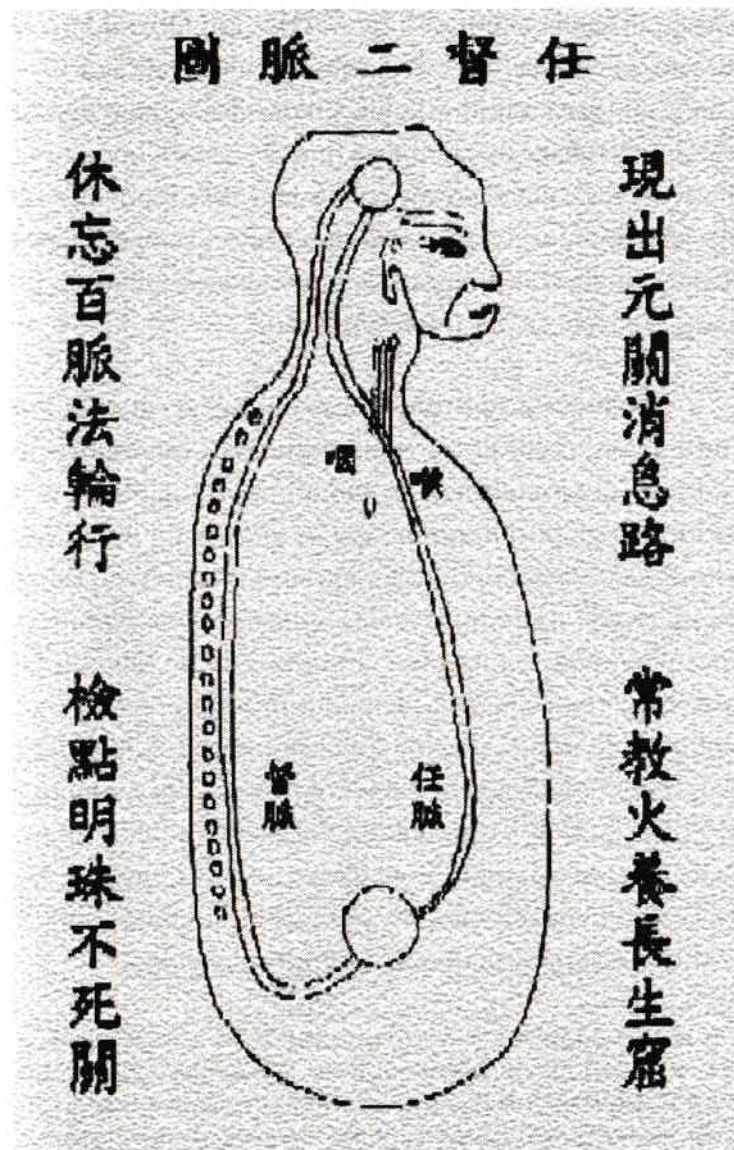
Diagrama Nei Jing Tu (內經圖)

Această „Hartă Internă a Canalelor [Energetice]” ilustrează corpul și spiritele interioare așa cum sunt descrise în *Scriptura Curții Galbene*. Sursa este necunoscută, dar cel mai probabil ea datează din secolul al IV-lea d.Hr.

Illuminarea Externă (atribuită lui Lao Zi) este împărțită în trei secțiuni care definesc spiritele Curții Galbene Superioare, a celei Mijlocii și a celei Inferioare ale corpului ([cele trei locații fiind] sinonime cu cele trei Câmpuri ale Elixirului). Textul *Illuminării Interne*, scris de doamna Wei Huacun, este împărțit în treizeci și șase de capitole care definesc procesele și funcțiile alchimiei, mai precis folosirea metodelor numite Forța Spirituală (耀靈, *Yao Ling*), Cețurile Învăluitoare (附霧, *Fu Wu*) și Riturile Tunetului (雷法, *Lei Fa*).

Data reală a compunerii textului *Illuminării Externe* este necunoscută, dar el a existat cu mult înainte de epoca doamnei Wei Huacun, căci este menționat în *Maestrul care îmbrățișează simplitatea* a lui Ge Hong, deși acesta nu o menționează nici pe doamna Wei Huacun și nici textul *Illuminării Interne* din *Scriptura Curții Galbene*.

2. Terminologia metalurgică a vechilor alchimiști. Textul major ce reprezintă această abordare a alchimiei interne, *Decretele tabletei de jad despre Natură și Viață* (性命圭旨, *Xing Ming Gui Zhi*), se inspiră cu precădere din metodele alchimiei externe, folosind metafore precum „Plumbul” sau „Mercurul”, integrând însă și termeni legați de regenerare precum „Copilul Spiritual” și „formarea Embrionului în Câmpul Inferior al Elixirului”. Preponderent, textul vorbește despre o metodă de a face să circule *jing*-ul (esența sau fluidele corpului) și *qi*-ul (energia vitală a respirației) prin cele Opt Meridiane Extraordinare ale *qi*-ului (八奇經脈, *Ba Qi Jing Mai*) pentru a obține nemurirea. *Decretele tabletei de jad despre Natură și Viață* fac o netă distincție între sistemul meridianelor din acupunctură (外丹, *Wai Dan*, sau Elixirul Extern) și cele Opt Meridiane Extraordinare ale *qi*-ului



Harta celor două meridiane, *Du* și *Ren*

Ilustrația ne indică traseul Perlei Strălucitoare (明珠, *Ming Zhu*) în vederea atingerii nemuririi. Dinastia Ming timpurie (1368–1644 d.Hr.)

asociate alchimiei interne (内丹, *Nei Dan* sau Elixirul Intern). Cu toate că multe meridiane și puncte de acupunctură au aceleași nume și sunt localizate identic, funcțiile lor sunt complet diferite. Cele Opt Meridiane Extraordinare (numite uneori „[meridiane] psihice subtile”) pot fi înțelese cel mai bine dacă le privim ca pe niște albi de râu secate pe care le umplu ploaia și zăpada topită; astfel, în termenii alchimiei interne, meridianele (albiile de râu secate) se umplu cu *jing* (zăpada și ploaia).

3. Deschiderea conștiinței către interiorul corpului și al minții. Ideea principală a acestei categorii este cel mai bine reprezentată de *Secretul Florii de Aur*, care învață că, atunci când cineva reușește să-și deschidă ceea ce se numește „Conștiința Celestă” (sau Mentea Spirituală), operarea cu cele Trei Comori (*jing*, *qi* și *shen* – Esența, Vitalitatea și Spiritul) poate produce, printr-o profundă contemplație abstractă, Elixirul Nemuririi în interiorul corpului. Metoda prezentată în această lucrare este o combinație de alchimie internă și meditație specifică budismului Chan (Zen), asemănătoare metodei daoiste „A sta și a uita [de ego]”¹ (坐忘, *Zuo Wang*). Obiectivul este de a folosi mintea conștientă și pe cea inconștientă pentru a revela Conștiința Spirituală. Conștiința Spirituală este călăuză practicantului cultivării interne² către experiența Întoarcerii Spiritului în Vid.³

¹ În limba engleză *Sitting and Forgetting*. *Sitting* (坐, *zuo*) este aici o prescurtare de la *dazuo* (打坐), „a sta așezat [în liniște, în postură de meditație]” (important termen tehnic!), iar *Forgetting* (忘, *wang*) este prescurtarea lui *wangwo* (忘我), „a uita de ego” (alt termen tehnic important), de unde traducerea noastră nuanțată. (N. red.)

² În limba engleză *cultivator*. În limba chineză *xiuxing ren* 修行人. Am tradus în toată lucrarea prin sintagma „practicant al cultivării interne”. (N. red.)

³ Vezi p. 125, pentru secțiunea despre această etapă a alchimiei interne.



Diagrama meditației așezate în postura Chan

(坐禪圖, *Zuo Chan*¹ Tu)²

¹ *Zuo chan* în limba chineză este *zazen* în limba japoneză. (N. red.)

² Ilustrație din *Secretul Florii de Aur a Supremului* (太乙金華宗旨, *Tai Yi Jin Hua Zong Zhi*). Atribuită lui Lü Dongbin din perioada dinastiei Tang, dar mai probabil scrisă de Wang Chongyang (王重陽, 1113-1170 d.Hr.), fondatorul grupării Realizării Perfecțe (全真派, *Quan Zhen Pai*). Această ilustrație reprezintă Primul Nivel al Meditației din practica alchimiei interne expusă în *Secretul Florii de Aur*.