

LBRIS

We know

books

CHUNGTAO HO

ALCHIMIA INTERNĂ CHINEZĂ PE ÎNȚELESUL TUTUROR

Traducere din limba engleză și note de
Mihai Liță

Editura Paralela 45

Cuprins

<i>Avertisment</i>	9
<i>Lista ilustrațiilor</i>	10
<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Dedicație</i>	13

Introducere	15
Conexiunea cu știința	16
Practica internă	19
Structura lucrării	22
Aspecte practice	23

Partea întâi – TEORIA

Capitolul 1. Studiul alchimiei	29
Forme de practică	29
Modalități de cercetare	31
Factori-problemă	33
Metode de reconstrucție	37

Capitolul 2. Conexiuni istorice	40
Moștenirea daoistă	40
Școala Completei Perfecțiuni	43
Budismul	44
Karma în alchimia internă	46
Confucianismul	48

Capitolul 3. Texte majore și linii de transmitere importante	51
Lao zi și Zhuang zi	51
<i>Cantong qi</i>	53
<i>Wuzhen pian</i>	55
Linii de transmitere majore	58
Capitolul 4. Concepte esențiale	62
Limita Supremă	62
<i>Yin-ul pur și yang-ul pur</i>	63
Energia prenatală	64
Femela Misterioasă	67
Ingredientele primare	71
Cuptorul și Vasul Alchimic	75
Centri și linii	76
Capitolul 5. Corpul și viața	79
Corpul și Energia	79
Ciclul vieții umane	81
Centri energetici	85
Transformările	86
Mintea și Spiritul	91
Capitolul 6. Embrionul Sfânt	93
Energii vitale și sexuale	93
Locul gestației	95
„Gestația masculină“	97
Concepția	99
Formarea embrionului	100
Capitolul 7. Dezvoltarea Embrionului	104
<i>Yang-ul pur</i>	104
Transferul către creier	106
Mergând mai departe	109

Capitolul 8. Pregătirea	115
Condiții preliminare.....	115
Sexul și vârsta	117
Familia și treburile lumești	118
Capitolul 9. Posibile pericole	121
Implicarea senzorială	121
Pasiuni și dorințe	122
Etica personală	125
Atacurile demonice	126
Alte pericole	130
Capitolul 10. Prima etapă: practica de bază	134
Punerea Fundației	134
Programul	136
Meditația	137
Respirația	139
<i>Taijiquan</i> -ul	140
Tehnici interne.....	142
Alte reguli	143
Capitolul 11. Efecte și beneficii	145
Efectele fizice	145
Sănătatea	147
Continuarea practicii	148
<i>Qigong</i> -ul	150
Etapetele superioare	152
Capitolul 12. A doua etapă: rafinarea Esenței	154
Procesul	154
Metode specifice	155
Linii directoare pentru bărbați.....	158
Linii directoare pentru femei	159
Modificări corporale	161

Capitolul 13. A treia etapă: rafinarea Energiei	163
Prezentare generală	163
Instrucțiuni pentru practică	165
Tehnici specifice	167
Mișcarea Energiei	169
Rezultate	170
Capitolul 14. Rafinarea Spiritului	172
Cei nouă ani de practică	172
Asamblarea puterilor	173
Terminarea antrenamentului	175
Efecte	178
Concluzie	179
Sistemul alchimiei interne	179
Rostiri esențiale	181
Caracteristici esențiale	182
Puterile avansate	185
Progresul evolutiv	186
Apendice 1. Cele opt Vase extraordinare	189
Apendice 2. Practica taijiquan	193
Pentru a studia <i>taijiquan</i> -ul trebuie mai întâi rafinat Spiritul și acumulată Energia (<i>Xue taijiquan xu lianshen juqi lun</i> 學太極拳須斂神聚氣論)	193
Cântecul <i>taijiquan</i> -ului (<i>Taijiquan ge</i> 太極拳歌)	194
Cele 72 de posturi ale <i>taijiquan</i> -ului (<i>Taiji quan qishier lutu shi</i> 太極拳七十二路圖勢)	196
<i>Bibliografie</i>	205

CAPITOLUL 1

*Studiul alchimiei***Forme de practică**

Observând istoria Chinei, este destul de evident că alchimia s-a dezvoltat întrucât oamenii au căutat longevitatea și atingerea nemuririi. Forma sa timpurie a fost cea externă sau operativă, care utiliza compuși din substanțe naturale și ingrediente destinate încălzirii într-un creuzet (Needham ș.a., 1974). Mai târziu [practica] a fost internalizată și a devenit o alchimie internă, referindu-se la crearea unui Elixir chiar în corp prin rafinarea energiei sexuale și a altor forme de energie (Needham ș.a., 1976; Kohn și Wang, 2009). Spre deosebire de practicanții alchimiei externe, care sperau să obțină longevitatea sau nemurirea prin ingerarea unui elixir de natură chimică, adepții alchimiei interne nu au fost niciodată preocupați în principal de prelungirea vieții.

Chiar și primul text [al alchimiei interne], *Zhouyi Cantong qi* 周易參同契 (*Sigiliul Unității celor Trei bazat pe Zhou Yi [Cartea Schimbărilor]*“, DZ⁴ 999; trad. Pregadio, 2011; abreviat în continuare *Cantong qi*), atribuit lui Wei Boyang, definește ca scop final a deveni Om Adevărat sau Om Perfect (Pregadio, 2011). Omul Adevărat este acela care urcă la Cer, transcenzând viața și moartea și ajungând astfel la

⁴ DZ este prescurtarea pentru *Daozang – Canonul daoist din dinastia Ming* (datat 1445). Numerotarea este cf. Komjathy, 2002, respectiv Schipper și Verellen, 2004. (N. a.)

o existență eternă. Cuvântul chinezesc pentru „adevărat“ – *zhen* 真 – este opusul lui *jia* 假, care înseamnă „contrafăcut“ sau „fals“. Cel care trăiește în lumea nașterii și a morții este, în esență, fals, deoarece el sau ea nu deține [calitatea] eternității. Cu alte cuvinte, termenul de Om Adevărat implică ideea de eternitate.

Ambele ramuri ale alchimiei chineze își numesc tradiția Calea Elixirului de Aur (*jindan zhi dao* 金丹之道). Aurul (*jin* 金) simbolizează o stare de permanență și imuabilitate, [precum] cea întâlnită, la nivel extern, la metalele prețioase, iar la nivel intern în existența perenă a corpului adeptului după ce el absoarbe Elixirul.

De asemenea, aceasta se manifestă în strălucirea aurie pe care corpul adeptului o emite după ce el sau ea desăvârșește practica. Așa cum remarcă Zhang Boduan în lucrarea sa *Wuzhen pian* 悟真篇 (*Trezirea către starea de perfecțiune*, DZ 263, cap. 26–30; trad. Cleary, 1987; Pregadio, 2009): „Tot corpul emite o lumină aurie; [eu] nu vorbesc despre asta oamenilor obișnuiți“⁵. Iar în lucrarea sa *Qinghua biwen* 青華秘文 (*Textul secret al inflorescenței clare*, ZW⁶ 150) el spune: „După ce mai întâi s-a obținut Elixirul, [...] el este hrănit în mod gradat cu Aur Adevărat pentru a deveni un corp pur, auriu, astfel încât lumina aurie radiază din întregul corp al adeptului. [...] Elixirul [astfel obținut] se numește Elixirul de Aur, iar adeptul este numit Nemuritor de Aur“⁷.

Viața eternă se manifestă în adept atunci când el, în alchimia externă, îngerează în mod fizic un elixir (*dan* 丹) pentru a deveni Nemuritor sau atunci când, în alchimia internă, el produce în [propriul] corp Elixirul prin rafinarea energiei sexuale în Spirit *yang* pur.

În ambele cazuri, elixirul are puteri transformatoare profunde. Așa cum remarcă Zhang Boduan: „Elixirul este cea mai mare comoară a corpului fizic; odată ce este complet rafinat, el poate produce transformări nelimitate“⁸.

⁵ 邇來透體金光現, 不與凡人話此規. (N. a.)

⁶ ZW este prescurtarea de la *Zangwai daoshu* 藏外道書 (*Texte daoiste în afara Canonului*), publicat între 1992 și 1995. Numerotarea este cf. Komjathy, 2002. (N. a.)

⁷ 丹之初成也... 後則以真金養成純金之體, 故通體之光金色也... 故曰金丹, 又曰金仙. (N. a.)

⁸ 丹是色身至寶, 練成變化無窮. (N. a.)

Elixirul extern consta adesea din diferite substanțe dăunătoare, fiind extrem de otrăvitor, ceea ce a motivat orientarea tot mai pronunțată către practica internă, care a devenit predominantă pentru prima dată în dinastia Tang târzie (618–907) (Pregadio, 2006).

Modalități de cercetare

Cercetările legate de alchimia internă, atât cele din Est, cât și cele din Vest, au operat în principal în patru domenii: filosofie, psihologie, biochimie și cultivarea prin *qigong*⁹.

Filosofia este de departe cel mai vechi domeniu [de cercetare], datând, în China, de peste o mie de ani și focalizându-se asupra conceptelor-cheie, cum ar fi *yin*-ul și *yang*-ul, Plumbul și Mercurul, precum și cele Cinci Faze (Lemn, Foc, Pământ, Metal și Apă). Mai ales *yin*-ul și *yang*-ul reprezintă concepte fundamentale ale culturii chineze, care se pot aplica diferitelor dimensiuni ale lumii și vieții. În textele alchimiei interne, ele se pot referi fie la teorie, fie la practică, ceea ce a cauzat anumite neclarități în înțelegere (Robinet, 2011).

În ultima sută de ani, filosofia occidentală a început să influențeze gândirea chineză, ceea ce i-a inspirat pe cercetători să aplice epistemologia la interpretarea alchimiei interne. Deși aceasta reprezintă o nouă abordare, ea nu atinge miezul problemei, care este mult dincolo de [simpla] teorie, centrându-se pe practică și fiind riguros legat de verificarea conceptelor prin experiență directă. În general, putem spune astfel că, în ciuda multor ani de discuții și interpretări, abordarea filosofică nu oferă o interpretare perfectă.

Abordarea psihologică este de dată mult mai recentă. Impactul ei asupra studiului alchimiei a început în 1929 cu traducerea în limba germană a două texte din timpul dinastiei Qing de către sinologul Richard Wilhelm (1873–1930), în cooperare cu psihanalistul Carl Jung

⁹ *Qigong* 氣功. Textual „Practici energetice/abilități în operarea cu Energia/Suflul Vital (*qi*)”. Denumire modernă care circumscrie practicile corporale, respiratorii și meditative specifice cultivării interne chinezești.

(1875–1961). Textele respective sunt *Taiyi jinhua zongzhi* 太乙金華宗旨 (*Secretul Florii de Aur*, ZW 334; trad. Wilhelm, 1962; Cleary, 1992), atribuit Nemuritorului Lü Dongbin 呂洞賓 (născut în 798?) și *Huiming jing* 慧命經 (*Scriptura înțelepciunii și a Vieții*, ZW 131), a maestrului cultivării Liu Huayang 柳華陽 (1735–1799). În traducerea sa, Wilhelm leagă noțiuni din alchimia internă de conceptele psihologice occidentale corelând, de exemplu, conștientul și inconștientul cu Spiritul Cognitiv (*shishen* 識神) și Spiritul Primordial (*yuanshen* 元神).

În comentariul său, Carl Jung descrie practica alchimiei interne ca pe o modalitate de a reveni la starea inconștientă a minții profunde, facilitând manifestarea inconștientului colectiv. El susține că stările minții noastre combină conștientul, inconștientul individual și inconștientul colectiv. El comentează astfel expresia „ieșirea [din corp] a Spiritului *yang* pur“: „Nu înțelegem ce vrea să spună textul atunci când vorbește despre detașarea completă de lume și nici nu vrem să înțelegem“ (Tong, 1993).

Ce este, atunci, această conștiință care se detașează complet [de corp]? Psihologii nu au niciun răspuns la această întrebare. Misterioase și mistice, experiențele adeptilor avansați nu pot fi explicate cu acuratețe de către știință. În ciuda eforturilor lăudabile ale celor doi savanți și a încercărilor lor curajoase de a obține pe cale științifică accesul la alchimia internă, fenomenul transcendenței spiritului rămâne ambiguu. Singura modalitate de a-l înțelege este prin practica personală. De aceea continui să accentuez faptul că experiența [personală] este mai importantă decât teoria.

Următoarea abordare a studiului alchimiei interne o reprezintă biochimia. Principalul său reprezentant este Joseph Needham (1900–1995), care o adoptă în special în seria sa de lucrări *Science and Civilisation in China* (1976). El și colaboratorii săi prezintă o istorie completă a alchimiei chineze, oferind o expunere generală care conține multe informații detaliate, informații care au dus, în ultimii ani, la numeroase alte cercetări. Cheia acestei abordări este examinarea reacțiilor chimice și biologice [care au loc prin practica alchimiei interne], verificate prin teste științifice obiective efectuate în laborator.

Tehnicile medicale occidentale similare – cum ar fi inseminarea artificială, fertilizarea *in vitro* și diverse alte experimente „în eprubetă” – arată destul de evident formarea embrionului [uman]. Cu toate acestea, în alchimia internă totul are loc în corpul adeptului, ceea ce face dificilă examinarea într-un laborator științific a nașterii Spiritului *yang* în Centrul Compasului. Toate acestea înseamnă că încă depindem de experiențele și relațiile practicantilor, biochimia putând eventual furniza unele idei, dar în niciun caz o analiză profundă.

Nu în ultimul rând, cultivarea modernă prin *qigong* poate aduce [și ea] o anumită lumină asupra alchimiei interne. Cele două au multe în comun, dar nu sunt identice. Timp de patruzeci de ani, de la sfârșitul Revoluției Culturale din 1976, mase de oameni au practicat diferite forme de *qigong* pentru sănătate și longevitate. Ele nu s-au raportat [însă] deloc la alchimia internă, care, de altfel, nu a făcut parte dintre obiectivele guvernului [chinez]. Astăzi, mulți oameni înțeleg alchimia internă ca pe un precursor destul de ciudat al *qigong*-ului, abordând [totuși subiectul] în diferite texte, publicații și sesiuni de practică. Cu toate acestea, practica [*qigong*] de masă este departe de practica alchimică extrem de specializată și, în ciuda unor similitudini superficiale, ea nu aduce multă lumină în această privință.

Factori-problemă

Alchimia internă este un subiect foarte dificil de studiat. Deși dăinuie de peste o mie de ani, ea este încă obscură, iar oamenii nu o înțeleg. La această situație au contribuit mai mulți factori.

În primul rând, ea este, la modul fundamental, un sistem ezoteric: maestrul transmite învățăturile lor pe cale orală și, în mod normal, nu încredințează nimic scrisului. Credința este că, dacă ar dezvălui aceste aspecte celor neinițiați, ei ar fi pedepsiți de către Cer.

În același timp însă maestrul se tem că, dacă nu lasă în urma lor niciun document scris, transmiterea sistemului către generația următoare ar putea fi întreruptă. Prin urmare, ei sfârșesc prin a scrie tratate

obscure și a se exprima în mod poetic. Evitând explicarea clară a principiilor-cheie într-o carte, ei recurg, de asemenea, din abundență la metafore, toate subliniind astfel că adepții trebuie să caute maștri de la care să învețe prin contact direct și prin transmitere orală.

O altă trăsătură-cheie a alchimiei interne este că, în efortul lor de a înființa un sistem atotcuprinzător, autorii textelor majore tind să se concentreze pe gândirea corelativă. Orice enunț sau teorie se poate aplica, în consecință, atât practicii externe, cât și celei interne. Scrierile lui Wei Boyang și Zhang Boduan sunt exemple edificatoare [în acest sens]. În plus, multe enunțuri se pot aplica fie practicii solitare, fie cultivării duale, adică se pot citi ca referindu-se fie la eforturile individuale, fie la cele întreprinse în cooperare cu [un partener] de sex opus. Toate acestea sunt complicate și mai mult de autorii mai târzii, care nu numai că i-au urmat pe maștrii anteriori lor, dar au și contribuit cu propriile lor studii și interpretări.

Luând în considerare toate acestea, oamenii de știință, fie ei din vremurile vechi sau din cele moderne, au considerabile dificultăți în înțelegerea corectă și profundă a textelor. Unii dintre ei petrec o viață de studiu, fără să înțeleagă niciodată cu adevărat textele [respective].

În fața acestei situații, am adoptat următoarea abordare.

Mai întâi, am considerat alchimia internă ca pe un sistem integrat, perfect funcțional în sine, ceea ce înseamnă că nu [mai] are nevoie să împrumute termeni sau concepte de la alte sisteme, cum ar fi alchimia externă. Astfel, fac o distincție clară între alchimia fiziologică și protochimie, privind cele două sisteme ca fiind foarte diferite. În timp ce textele de alchimie internă împrumută mulți termeni din alchimia operativă – cum ar fi Plumb, Mercur, Mugurele Galben, Zăpada Albă etc. –, eu nu cred că aceștia sunt [neapărat] necesari pentru o înțelegere corectă și pot fi fără probleme ignorați în acest [mod de] prezentare. Se elimină astfel multe complicații, ceea ce oferă un mod de acces mai facil la aspectul original al alchimiei interne.

În al doilea rând, cred că alchimia internă este o știință experimentală, care nu poate fi studiată doar teoretic. Cel mai bine este să privim scrierile practicantilor anteriori ca pe niște rezultate ale experimentelor

întreprinse de ei în propriul lor corp și să le aplicăm în propria noastră practică.

În al treilea rând, mi se pare esențial să cunoaștem în mod clar conceptele de bază, examinând nu numai scrierile maeștrilor alchimiști, cum ar fi Wei Boyang și Zhang Boduan, dar și lucrări cu un caracter general, cum ar fi operele lui Lao zi și Zhuang zi 莊子 (369–286 î.Hr.) sau textele medicale asociate cu Împăratul Galben (Huangdi 黃帝).

La urma urmei, alchimia internă este produsul final al mileniilor de dezvoltare a conceptelor, termenilor și ideilor daoismului, multe dintre ele strâns legate de procesul de autocultivare și de transformare într-o [ființă] nemuritoare.

Există în total peste o mie de volume [conținând] texte despre alchimia internă, cele mai multe dintre ele pline de metafore, simboluri, termeni tehnici și concepte cosmologice sau filosofice, cum ar fi [de exemplu] *yin* și *yang*. Este aproape imposibil, chiar după o întreagă viață de studiu, să le examinezi în profunzime pe toate pentru a le clarifica sensul. Mai mult, varietatea surselor a dus la situația în care opinia [diferiților] cercetători asupra explicării și interpretării multora dintre aspecte diferă. Nu numai că ei propun abordări diferite, dar acestea se dovedesc, de asemenea, limitate de sursele alese și de terminologia utilizată.

În plus, un factor esențial este că, de obicei, ei nu exprimă noțiunile alchimiei interne în termeni și concepte moderne, ci continuă să se facă ecoul ideilor vechi, în speranța de a înțelege ce au însemnat ele cu peste o mie de ani în urmă. Toate acestea contribuie foarte mult la confuzia generală referitoare la sensul și practica alchimiei interne. Această [situație tinde să] se schimbe gradat, unii oameni de știință începând să ia notă de problemele [apărute] și să ofere interpretări cu ajutorul unor termeni științifici moderni, oricât de limitați s-ar dovedi și aceștia, la rândul lor.

Pe baza interpretărilor anterioare, a studiilor științifice și a propriei mele practici, propun o reconstrucție a alchimiei interne ca un sistem integrat. Pentru mine, nu este ceva prea complicat.

Încă de la început, așa cum se menționează și în lucrarea *Cantong qi* a lui Wei Boyang, [alchimia internă] a avut trei surse

majore de inspirație: gândirea dăpistă, *Yijing*-ul 易經 (*Cartea schimbărilor*) și alchimia [externă] operativă. Deși teoriile prezentate în acest tratat clasic sunt noi și unice în multe feluri, ele suferă din cauza împrumutului de termeni din alchimia externă și din simbolismul *Yijing*-ului. Deoarece *Cantong qi* folosește diferiți termeni care nu aparțin alchimiei interne în sine, textul a fost destul de dificil de înțeles. Cu toate acestea, el a rămas foarte influent: de la finalizarea sa în Evul Mediu timpuriu și până în sec. al XIX-lea, aproape toate scrierile de alchimie internă i-au urmat modelul, inclusiv *Wuzhen pian*. Cele două împărtășesc [de altfel] aceeași neclaritate în stil și conținut.

Pentru a clarifica sistemul general, cercetătorii din cele patru discipline majore menționate mai sus au aplicat diferite cadre teoretice, inclusiv fenomenologia, psihanaliza și hermeneutica. În cea mai mare parte, aceste eforturi au dus la explicații și mai complicate.

În schimb, propun un cadru mai simplu, care permite înțelegerea cu ușurință a alchimiei interne și recuperează simplitatea structurii sale originale. Vă prezint câteva concepte de bază și principii-cheie, folosind un raționament prin deducție bazat pe analiza textuală și aplicarea practică. Pentru mine, este perfect logică afirmația lui Zhang Boduan: „Cei care progresează găsesc [alchimia internă] simplă și directă; cei care deviază o găsesc confuză și complicată”¹⁰.

Astfel, propunem reconstruirea sistemului alchimiei interne într-un mod simplu, ușor de înțeles și în conformitate cu știința modernă.

În același timp, respect natura tradiției ca fiind ezoterică, ceea ce înseamnă că o mare parte dintre misterele sale profunde trebuie să rămână secrete și nu pot fi explicate într-un limbaj explicit, deschis. Este o caracteristică majoră a alchimiei interne să fie paradoxală: sistemul trebuie să fie transmis, dar trebuie, de asemenea, păstrat misterios. După cum spune Wei Boyang: „Am învățat multe vorbind cu cei

¹⁰ 達者惟簡惟易, 迷者愈惑愈繁. (N. a.)

înțelepți, dar cum aş putea pune totul în scris? Dacă îmi țin gura și păstrez [lucrurile] neclare, mă fac vinovat de abaterea de la Cale. Dacă scriu [totul] clar și cu ușurință, sunt îngrijorat că voi trăda secretele Cerului¹¹. Aceasta este esența problemei.

Metode de reconstrucție

Pentru a face posibilă reconstrucția sistemului [alchimiei interne] propun patru măsuri: purificarea, simplificarea, popularizarea și interpretarea ei științifică.

Prin **purificare** mă refer la eliminarea multitudinii de termeni și concepte străine și inutile. Chiar de la începutul [lucrării] *Cantong qi*, descrierile alchimiei interne folosesc termeni specifici alchimiei externe, precum și concepte din filosofia tradițională – cum ar fi cosmologia [principiilor] *yin* și *yang* –, din medicina chineză și din *Yijing*. Toate acestea au contribuit la importantul sistem al lui Wei Boyang, care integrează în mod explicit cele trei ramuri ale gândirii daoiste, *Yijing*-ul și alchimia. Cu toate acestea, pentru mine toate aceste concepte străine sunt inutile, deoarece alchimia internă este un sistem complet în sine. Pentru a putea recupera dimensiunile sale originale, acestea ar trebui eliminate.

Apoi, **simplificare** înseamnă că alchimia internă ar trebui să fie ușor de înțeles prin reducerea numărului de sinonime și a suprapunerii de idei. Înclinația vechilor clasici este către descrieri destul de simple, dar de-a lungul timpului au început să apară comentarii din ce în ce mai complicate. Există o tendință clară de creștere a complexității interpretărilor pe măsură ce tradiția a evoluat de la [perioada lui] *Cantong qi* către secolul al XIX-lea.

Lucrarea *Wuzhen pian* din secolului al XII-lea marchează maturitatea deplină [a sistemului], definindu-l ca alcătuit din patru etape: o perioadă de practică de bază de 100 de zile¹², urmată de

¹¹ 竊為賢者談，曷敢輕為書？若遂結舌暗，絕道獲罪誅，寫情著竹帛，又恐洩天符。(N. a.)

¹² Numită în general Punerea Fundației (*zhu ji* 築基).

rafinarea de la Esență la Energie¹³, de la Energie la Spirit¹⁴ și de la Spirit la Vid¹⁵.

În secolele următoare, lucrarea *Xingming guizhi* 性命圭旨 (*Indicații despre cultivarea Naturii Interioare și a Vieții/Destinului*, ZW 314; datată circa 1600; vezi Darga, 1999) împarte sistemul în nouă etape.

Lucrarea *Xingming fajue mingzhi* 性命法訣明指 (*Indicații iluminatoare despre metodele și instrucțiunile [referitoare la] Natura Interioară și la Viață/Destin*; datată 1920; vezi Lu, 1970; Despeux, 1979) îl împarte în șaisprezece [etape].

Acestea sunt exemple clare care arată modul în care procesul a devenit din ce în ce mai complex pe parcursul dezvoltării sale istorice.

Mi se pare, de asemenea, că alchimia internă trebuie să crească în **popularitate**. Există trei obstacole majore care împiedică acest lucru. În primul rând, sistemul cere ca potențialii adepți să caute maeștri ajunși la perfecțiune. Acest lucru este recunoscut pe scară largă ca o necesitate absolută, calea esențială de urmat. Zhang Boduan spune: „Nu mai amâna și nu mai rămâne împotmolit în ceea ce este josnic și vulgar. Grăbește-te să cauți maeștri perfecți pentru a dobândi acces la instrucțiunile esențiale”¹⁶. De-a lungul veacurilor acest element specific a fost omniprezent în tradiție. Cele mai multe lucrări clasice subliniază importanța de a căuta maeștri ajunși la perfecțiune. Astfel, Lü Dongbin a învățat de la nu mai puțin de 70 de maeștri, la fel și Zhao Bichen 趙避塵 (1860–1942), autorul lui *Xingming fajue mingzhi*.

În afară de limitarea referitoare la legătura strânsă cu maeștrii consacrați, alchimia internă se bazează mult, de asemenea, pe transmiterea orală, [considerând-o] vehiculul cel mai important al instruirii.

¹³ În limba chineză *lian jing hua qi* 煉精化氣.

Pe parcursul lucrării am scris „energie” cu minusculă atunci când este vorba despre energie la modul general și Energie cu majusculă când se referă explicit la cea de-a doua dintre cele Trei Comori (*qi*) – vezi mai jos. De aceea uzual preferăm terminologia Suflu [sau Suflu Vital] pentru a traduce (imperfect) *qi* (termenul este, de fapt, intraductibil); am respectat însă opțiunea autorului. În realitate, în viziunea daoistă totul este o formă de energie, iar cele Trei Comori: Esența, Suflul [tradus de autor tot prin „Energie”] și Spiritul sunt, **toate, diferite** frecvențe ale aceleiași energii esențiale.

¹⁴ În limba chineză *lian qi hua shen* 煉氣化神.

¹⁵ În limba chineză *lian shen huan xu* 煉神還虛.

¹⁶ 莫因循，自貪鄙，火急尋師覓元旨. (N. a.)