

DAMO MITCHELL

**LUNA ALBĂ
PE VÂRFUL MUNTELUI**

MANUAL COMPLET DE
ALCHIMIE INTERNĂ CHINEZĂ (NEIDAN)

Traducere din limba engleză și note de
Mihai Liță

Editura Paralela 45

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Mihai Liță, Mugur Butuza

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Dușa Udrea-Boborel

Pregătire de tipar: Marius Badea

Design copertă: Laurențiu Midvichi

Ilustrația copertei: PixelAura Creative/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MITCHELL, DAMO

Luna albă pe vârful muntelui : manual complet de alchimie internă chineză (neidan) / Damo Mitchell ; trad. din lb. engleză și note de

Mihai Liță. – Pitești : Paralela 45, 2026

ISBN 978-973-47-4455-8

I. Liță, Mihai (trad. ; note)

29

133.5

White Moon on the Mountain Peak : The Alchemical Firing Process of Nei Dan
Damo Mitchell

Copyright © Damien Mitchell 2016

Foreword copyright © Jason Gregory 2016

All rights reserved.

First published in 2016 by Singing Dragon, an imprint of Jessica Kingsley Publishers

Copyright © Editura Paralela 45, 2026

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte. Cheia daoistă a naturaleții</i>	11
<i>Mulțumiri</i>	23
<i>Avertisment</i>	25
<i>Note despre text</i>	27
<i>Prefață</i>	29
Capitolul 1. Istoria <i>neidan</i>-ului	33
Alchimia internă daoistă (<i>neidan</i>)	37
Obținerea abilității (<i>gong</i>)	39
Diferite aspecte ale daoismului	40
Prenatalul și posnatalul	43
Introducerea noțiunilor de Natură și Viață	48
Cele Trei Comori	53
Elemente de bază despre cele Trei Comori (<i>sanbao</i>) în <i>neidan</i>	54
Esența (<i>jing</i>) la femeie	56
Esența (<i>jing</i>) la bărbat	58
Energia (<i>qi</i>)	60
Spiritul (<i>shen</i>)	61
Ciclul alchimic al Celor Trei Comori (<i>sanbao</i>)	67
Cui îi este contraindicată practica <i>neidan</i> ?	71
Definiții	72
Capitolul 2. Diagrame clasice	74
<i>Neijing tu</i>	76
<i>Xiuzhen tu</i>	85
Cele Trei Animale și vehiculele lor	98

Capitolul 3. Xing	105
Natura proprie și „minte-inimă“	105
Metoda externă de cultivare a lui <i>xing</i>	106
Metode de cultivare internă a lui <i>xing</i>	110
Preferințele și gândirea condiționată	113
Distorsiunea gândirii	115
Eliberarea de mintea postnatală	116
Detașarea	118
Eliberarea emoțională	120
Cerul și Pământul	122
Importanța sănătății	123
Cultivarea duală a lui <i>xing</i> și <i>ming</i>	125
Descrierea elementelor subiective	126
Capitolul 4. Arta așezării în meditație	128
Arta așezării în meditație	129
Principiile așezării în meditație	136
O practică uzuală: „observarea respirației“	156
Respirația <i>song</i>	157
<i>Mudra</i> -ele alchimice	168
Instrucțiuni clasice	176
Capitolul 5. Regimul Focului	178
Practica <i>qigong</i>	180
Practica <i>neigong</i>	180
Înțelegerea conceptelor „prenatal“ și „postnatal“	181
Dinamica <i>jing</i> -ului	182
Ce este Regimul Focului?	189
Aspectul postnatal al Regimului Focului	198
„Cazanul clocotitor“	200
Cele trei vehicule ale <i>neidan</i> -ului	201
Capitolul 6. Progresia către „Foc și Apă“	220
<i>Zuowang</i>	220
Ceața Albă	224

Cuprins

Focul Civil și Focul Marțial	230
Fuziunea între <i>Kan</i> și <i>Li</i>	236
Capitolul 7. Practica <i>neidan</i> destinată femeilor	252
Dinamica <i>jing</i> -ului în funcție de gen	253
<i>Tiangui</i>	258
Fluidele corporale feminine.....	260
Femeia și fazele Lunii	262
Privirea Lunii	263
Masajul sânilor	272
Probleme menstruale conexe cu practica <i>neidan</i>	274
Concluzie.....	275
Capitolul 8. „Inversarea celor Cinci Faze (<i>wuxing</i>)“.....	276
„Rătăcind precum un nor“	277
„Intrarea în retragere“.....	281
Integrarea alchimică a celor Cinci Faze (<i>wuxing</i>)	283
<i>Wuxing</i> în <i>neidan</i>	285
Inversarea ciclului celor Cinci Faze (<i>wuxing</i>)	290
Intrarea în <i>Wuji</i>	294
Transformarea virtuților (<i>De</i>)	305
Marea Roată de Apă	306
Îndrumarea Nemuritorilor	310
Capitolul 9. Agenții alchimici	315
„Controlul luminilor“.....	316
Edificarea propriului „laborator“ intern	318
Razele luminoase ale Roții <i>Falun</i>	322
Apariția lui <i>luan shen</i>	323
Al doilea agent alchimic	329
Mandala.....	332
Cufundarea agenților.....	334
Formarea Pilulei Elixirului (<i>dan</i>)	337
Embrionul de Aur	338
Oamenii vulgari.....	340
Oamenii naturali.....	341

LUNA ALBĂ PE VÂRFUL MUNTELUI

Înțelepții	341
<i>Zhenren</i>	342
Nemuritorii	342
Concluzie	344
Capitolul 10. Învățătura prin transmitere directă	346
Metode de transmitere	347
Transmiterea inversă și starea de modestie	357
Concluzie	359
Capitolul 11. Înțelegerea <i>Yi jing</i> -ului	361
Introducere în <i>Yi jing</i>	362
Structura <i>Yi jing</i> -ului	368
Experiența timpului	377
Universul este conștient	381
<i>Bagua</i>	385
Energiiile existenței	390
Trecerea timpului	393
Capitolul 12. Metoda de divinație	396
Spațiul divinatoriu	397
Realizarea unei consultări a <i>Yi jing</i> -ului	401
Folosirea tulpinilor de coada-șoricelului	404
Un exemplu personal de consultare a <i>Yi jing</i> -ului	416
Limbajul <i>Yi jing</i> -ului	419
<i>Yi jing</i> -ul și <i>neidan</i> -ul	420
Divinația prenatală cu ajutorul <i>Yi jing</i> -ului	421
Anexa 1. „ <i>Qigong</i> -ul prenatal“	423
Traducerea <i>Tratatului clasic al „qigong-ului prenatal“</i>	423
Notă de subsol	432
Notă despre traducere	433
Anexa 2. Diagrama Regimului Focului	434
Cele 28 de case lunare	435
Ciclul lunar de 30 de zile	438
Cele 24 de termene solare	438

Cuprins

Cele 12 Hexagrame Suverane	439
Cele 12 Ramuri Terestre	440
Cele șase <i>gua</i> cosmologice	441
Cele patru anotimpuri	441
Cele patru animale	442
Concluzii	442
<i>Glosar de termeni tehnici în pinyin</i>	445
<i>Despre autor</i>	453

EDITURA PARALELA 45

CUVÂNT-ÎNAINTE

Cheia daoistă¹ a naturaleții

Nimic nu frustrează mai mult mintea decât tentativa de a o determina să fie naturală în mod spontan, fără ca ea să aibe însă vreo intenție reală în acest sens. Întâlnim această frustrare în majoritatea tradițiilor spirituale din întreaga lume. Ea se transformă într-o luptă între eul nostru conștient (egoul) și inconștientul mistic adaptabil. Această dilemă este analizată – iar esența ei este adusă în modul cel mai radical sub lupa conștientizării noastre – în tradițiile mistice din Orient și în filosofia și metodele de practică apărute în culturile asiatice ca efect al [acestei dileme]. Atât filosofia, cât și metodele de practică au încercat să rezolve acest obstacol paradoxal de a fi natural fără a *încerca* să fii astfel. Au existat filosofi și practicanți care au dezbătut timp de milenii această enigmă universală.

Din câte știm – pe baza mărturiilor istorice de care dispunem – această problemă își are originea în perioada clasică a filosofiei chineze, cunoscută sub numele de Cele O Sută de Școli de Gândire (諸子百家), care a înflorit în China antică între secolul al VI-lea și anul 221 î.H.,

¹ Pe tot parcursul lucrării, notele la care nu se face o altă precizare îi aparțin traducătorului român.

Am preferat forma „daoist“ și „daoism“, nu „taoist“ și „taoism“, pentru că în transliterarea oficială *pinyin* (pe care și colecția noastră o adoptă) realitatea ultimă a căii chineze – „Calea“ 道 – se scrie *Dao*, nu *Tao*.

în perioada Primăverii și Toamnei și în cea a Statelor Combatante. În această perioadă au activat cei patru mari filosofi ai Chinei antice, care au contribuit, fiecare în felul lui, la înțelegerea profundă a încercărilor noastre de a fi naturali. Aceștia au fost: Lao zi, Confucius [Kong zi], Mencius [Meng zi] și Zhuang zi. Am putea dezbate mult și bine a cui filosofie este superioară sau dacă toți au contribuit într-un anumit fel la aprofundarea cunoștințelor noastre despre această temă, dar nu asta este ideea. Întrebarea-cheie este dacă naturalețea (în limba chineză, *ziran* 自然) poate fi indusă sau dacă ea provine dintr-o stare de nonacțiune.

Această temă este cel mai bine abordată din perspectivele diferite ale lui Lao zi și Confucius. Ambii erau preocupați de modul în care o ființă umană se poate pune în acord cu Calea (în limba chineză, *Dao* 道), experimentând, ca efect [al acestui acord], Virtutea acesteia (în limba chineză, *De* 德). Unul dintre puținele aspecte asupra cărora ei pică de acord este că, pentru a participa la curgerea cosmică a lui *Dao*, trebuie să ne întoarcem la Natura² noastră [adevărată]. Totuși, opiniile celor două filosofii despre modul în care acest deziderat poate fi atins sunt diametral opuse.

Confucius credea în perspectiva „sculptării și șlefuirii bucății de lemn“. Convingerea lui era că pentru a ne cizela caracterul animalic trebuie să cultivăm virtuțile confucianiste, ceea ce ne va transforma într-un Om Superior (în limba chineză, *junzi* 君子), care, în cele din urmă, va sfârși prin a se manifesta ca un vas gol pentru [a primi] puterile lui *Dao*. Abordarea confucianistă a naturaleții – ca efect al „sculptării și șlefuirii“ – este metoda lui *wei wu wei* (為無為), adică „a acționa prin nonacțiune“. Participarea la curgerea [naturală] a Căii ar urma să survină în mod natural prin folosirea eticii, a odelor, ritualurilor și sacrificiilor prescrise de filosofia confucianistă (în limba chineză, *Ru* 儒), care ar trebui să ne modeleze psihicul pentru a putea percepe

² În întreaga lucrare am transliterat denumirile tehnice (în limba română) cu majuscule, pentru a le diferenția de cuvântul uzual, față de care au o altă semnificație specifică. Oricum, în limba chineză (ca și în alte limbi orientale) nu există majuscule. În acest caz, „Natură“ se referă la natura adevărată a ființei (în limba chineză, *xing* 性).

intuitiv [efectele] Căii metafizice a lui *Dao* în viața obișnuită. O mare problemă a acestei abordări este însă presupunerea că *Dao* [ar trebui să] adere la filosofia *Ru*, și nu invers. Ca și în cazul civilizației vedice din Valea Indusului (India și Pakistan) se pierde însă din vedere sensul ritualului, considerându-se că virtutea spontaneității este limitată doar la el și la cei care-l practică.

Lao zi, pe de altă parte, consideră dezastruoasă această abordare, explicând că interpretarea confucianiștilor despre natura spontană a lui *Dao* este realizată prin intermediul minții conștiente, ceea ce arată că nici măcar Omul Superior (*junzi*) nu este cu adevărat un „vas gol“. În loc să „sculptăm și să șlefuiм bucata de lemn“, Lao zi sugerează să lăsăm „bucata de lemn“ neatinsă, fără să o mai „sculptăm [și șlefuiм]“.

Păstrând bucata de lemn nesculptată, vom stopa toate *încercările* noastre de a fi naturali, lăsând spontaneitatea să se manifeste în viața noastră exact așa cum este, fără a o mai controla în mod premeditat. Această abordare duce la arta daoistă esențială a vieții, cunoscută în limba chineză sub numele de *wu wei* (無為), care înseamnă „nonacțiune“. După Lao zi, *wu wei* constituie modul de a ne alinia mințile la *Dao*, deoarece astfel vom înceta să mai *încercăm* a ne controla experiențele. El credea că, dacă îmbrățișăm în viața noastră nonacțiunea [sau „nefăptuirea“], limitările tiranice exercitate de eul conștient (ego) asupra minții noastre se vor diminua, astfel încât inconștientul mistic va îngădui experienței noastre să se manifeste liber, dincolo de agenda personală și de proiecția dorințelor noastre asupra ei. Ar trebui să ținem cont însă că Lao zi nu afirmă textual că n-ar trebui să mai facem nimic, devenind precum un *buddha* din piatră. În schimb, el afirmă că, nemaiforțând viața să fie într-un anumit fel, ci îngăduindu-i să se desfășoare [în mod natural] – *wu wei* –, vom fi în acord cu *Dao*, deoarece sentimentul „eului“ se va subordona Căii naturale, care este spontană. Asta înseamnă că putem fi activi în exterior, realizând diferite acțiuni, fără a depune niciun efort interior, deoarece simțul personalității a fost impregnat și s-a rebsorbit în *Dao*.

Găsim acest mod de înțelegere a ideii de *wu wei* a lui Lao zi și în epopeea indiană *Bhagavad Gītā*, în conceptul numit în limba sanscrită

*niṣkāma karma*³, conform căruia Kṛṣṇa îl îndeamnă pe Arjuna să rămână activ fără a face însă un efort interior [pentru aceasta], fără a simți nevoia de a fi răsplătit pentru fructele acțiunii sale. În esență, Kṛṣṇa vrea ca Arjuna să fie atât de detașat, încât, în urma dizolvării „eului“ (egoului), acțiunile sale să devină complet altruiste. *Bhagavad Gītā* afirmă acest aspect în două versete-cheie:

Numai fapta să-ți fie conducătoare și niciodată fructele. Să nu ai drept temei fructul faptelor; nu te lega de nefăptuire.

Stând în yoga, îndeplinește faptele, părăsind legătura [față de ele], o Dhanañjaya⁴, fiind același la reușită și nereușită; acestei egalități [de spirit] i se spune Yoga. [*Bhagavad Gītā* 2,47–48]⁵

Când acționăm cu sentimentul că suntem „făptuitorul“, ne împotrivim lui Dao, ceea ce are ca rezultat suferința. Pentru a da un exemplu, atunci când încercăm să deschidem o ușă cu o cheie, dacă vom forța cheia atunci când o răsucim, va apărea o rezistență, dar, dacă vom folosi suplețea, rotind ușor cheia și aplicând doar presiunea strict necesară, ea se va mișca ușor, iar ușa se va deschide. Aceasta este o metaforă pentru [întreaga] noastră viață și, de asemenea, pentru modul în care propria condiționare psihologică blochează curgerea [naturală] a Universului prin liniștea inerentă a minții noastre.

Ca o consecință a ambelor perspective asupra modului natural de a ne armoniza cu *Dao* – cea a lui Confucius și cea a lui Lao zi –, a apărut abordarea daoistă. După cei 2 500 de ani care au trecut de la exprimarea lor, putem afirma că, din punctul nostru de vedere, ambele au argumente bune, pe care cei atenți la lumea interioară și exterioară le pot experimenta în propria viață. Acesta este motivul pentru care Mencius a fost imparțial față de ambele părți și, deși istoric vorbind este

³ Acțiunea lipsită de dorința pentru fructul ei.

⁴ „Cuceritor al Bogăției“, adică Arjuna.

⁵ Pentru citatele din *Bhagavad Gītā*, am folosit traducerea lui Sergiu Al. George din lucrarea *Filosofia indiană în texte: Bhagavad-Gītā, Sāṃkhya-Kārikā, Tarka-Saṃgraha*, Editura Științifică, București, 1971.

considerat un confucianist, el pare adesea mai degrabă un exponent mai dedicat decât oricare altul al înțelepciunii lui Lao zi.

Această temă nu s-a clarificat până la sfârșitul perioadei Statelor Combatante, când a apărut filosofia lui Zhuang zi. Referitor la dezbaterea dintre Lao zi și Confucius, Zhuang zi ar spune că nu există „bine“ sau „rău“. O temă-cheie a filosofiei sale era că ființele umane sunt fundamental imperfecte, deoarece, la nivelul Naturii noastre esențiale (în limba chineză, *qing* 情) avem capacitatea de a discerne între „aceasta“ și „aceea“. Asta duce la opinii subiective despre „bine“ și „rău“, „corect“ și „greșit“, la judecăți arbitrare și așa mai departe. După Zhuang zi, nu există nimic mai stupid decât a încerca să definești indescriptibilul *Dao*. Ideea se reflectă în textul care-i este atribuit, cunoscut pur și simplu sub numele de *Zhuang zi*. Acesta este unul dintre cele mai frumoase texte clasice, constituind, alături de *Daodejing*, un [exemplu] plin de umor, mister, paradox și înțelepciune al gândirii daoiste. Autorul lui *Zhuang zi* se amuză pe seama celor două perspective opuse, nu pentru că ele ar fi greșite, ci pentru că ambele eșuează atunci când consideră că propria filosofie este „singura“ modalitate de a trăi în conformitate cu *Dao*. Pentru Zhuang zi credința că spontaneitatea ține de o anumită orientare filosofică era absurdă. Asta ar echivala cu preferința pentru spontaneitatea în muzică în detrimentul spontaneității în sport. Prin urmare, a prefera muzica sau sportul fără a percepe în ambele cazuri acțiunea spontană a lui *Dao* duce la o rătăcire printre proiecțiile propriilor opinii. Din cauza acestei preferințe intelectuale față de ceea ce ne place sau nu ne place, de ceea ce considerăm acceptabil sau inacceptabil, Zhuang zi se concentrează [mai degrabă] asupra artei de a trăi în armonie cu *Dao*, dezvoltând abilitățile de a face aceasta.

Această abilitate a artei de a trăi este cel mai bine ilustrată în *Zhuang zi* prin povestea măcelarului Ding (cunoscut îndeobște sub numele de „bucătarul Ding“). În stilul său specific, autorul folosește o descriere foarte „vizuală“ a lui Ding – care tăia boii bucată cu bucată – pentru a șoca, urmărind să sublinieze că perfecțiunea este prezentă pretutindeni în lume. Zhuang zi urmărește, de fapt, să genereze această reacție pentru că în China, în perioada Statelor Combatante, măcelarii

erau considerați casta cea mai de jos, așa că se considera ceva extrem de ciudat ca Ding să fie privit ca un model al lui *Dao*.

În povestea măcelarului Ding, nobilul Wen Hui vrea să afle mai multe despre remarcabilele abilități ale acestuia. El este uimit că lama lui Ding alunecă grațios prin trupul bouului fără să întâlnească vreă rezistență, iar acesta se despică fără niciun efort. Ding îi explică nobilului Wen Hui că, înainte de a atinge această abilitate, el a trecut prin mai multe etape. La început, povestește el, tot ceea ce putea vedea era bou, așa că nu știa de unde să înceapă, pentru că se baza doar pe simțuri. Apoi, după trei ani, spune Ding, el nu mai vedea bou ca un întreg. Asta însemna că dobândise o înțelegere analitică a modului în care bou este alcătuit. După ce înțelege și aceasta, Ding ajunge la etapa finală, pe care i-o explică astfel nobilului Wen Hui:

Nu-l mai privesc cu ochii, ci îl întâlnesc în Spiritul meu. Simțurile mele și atenția mea conștientă s-au risipit; doar „dorințele mele spirituale“ mă poartă mai departe.

El își închisese simțurile exterioare și mintea, astfel încât „dorințele spirituale“ (în limba chineză, *shenyu* 神欲) să poată fi eliberate; ele sunt cele care-l ghidează [în continuare], reprezentând în esență mișcarea lui *Dao*. Am putea numi aceasta o „întrupare a minții“, pentru că el își antrenase suficient de mult structura psihosomatică pentru a fi spontan în mod natural, fără sentimentul că „un“ Ding, ca persoană, acționează în vreun fel. Științele cognitive ar spune că Ding își antrenase atât de bine răspunsul instinctual automat al corpului și al minții (*hot cognition*), încât își putea inhiba controlul conștient asupra acestui răspuns instinctual (*cold cognition*).

Ding continuă să-i explice nobilului Wen Hui abilitatea sa, spunându-i că, după 19 ani, el nu și-a mai ascuțit nici măcar o dată cuțitul, pentru că acum el nu mai atinge nimic în procesul de tăiere. Aceasta este o metaforă a vieții noastre. Dacă ne mișcăm în mod abil prin viață precum lama lui Ding prin trupul bouului, vom realiza acordul cu Natura noastră cerească și vom acționa în acord cu *Dao*. „Lama“ este ființa

noastră, corpul nostru, „minte-a-inimă“⁶ și Spiritul. Această poveste nu se referă deci la modul în care nobilul Wen Hui devine un măcelar priceput. Ea se referă la o modalitate de a ne „opri“ simțurile și mintea analitică, astfel încât puterea cerească să poată acționa prin noi. Mai devreme, în povestea noastră, nobilul Wen Hui – fiind uimit de priceperea măcelarului Ding – îl întreabă pe acesta cum a atins această abilitate. Ding îi răspunde:

Slujitorul tău prețuiește Calea (*Dao* 道), care este dincolo de simpla abilitate sau tehnică.

Ding arată că nu este vorba despre abilitatea în sine, ci despre legătura permanentă cu *Dao*. Problema pe care o dezbate Zhuang zi prin intermediul poveștii lui Ding nu este deci dacă viziunea filosofică a lui Lao zi despre naturalețe este mai bună decât cea a lui Confucius sau invers, sau dacă ar trebui să *facem* ceva pentru a fi naturali sau nu. Întrebarea propusă este: cum am putea deveni naturali în mod spontan folosind mintea analitică (sau, cu alte cuvinte, eul conștient) când acesta este la rândul său, [ceva] nenatural, fiind, de fapt, un produs secundar artificial al culturii și societății? Sau, mai concis, cum ar putea acest element artificial – egoul – să ne ajute să „scăpăm de noi înșine“? Acest paradox a fost una dintre rațiunile esențiale ale apariției marilor tradiții alchimice ale lumii. Niciuna dintre acestea nu este însă mai importantă decât arta alchimiei interne chineze (*neidan* 内丹), care ne oferă o cale de rezolvare a acestui paradox și de reîntoarcere la armonia cu Dao. Acesta este punctul central al epopeii daoiste pe care ne-o propune Damo Mitchell.

Pentru a înțelege alchimia internă chineză (*neidan*) sau orice altă tradiție alchimică, trebuie să fim experți nu doar în înțelegerea filosofiei acestor sisteme de gândire, ci la fel de pricepuți precum măcelarul Ding în aplicarea practică a metodelor și tehnicilor care transformă acea filosofie într-o realitate vie. Există puține ființe umane care pot

⁶ În limba chineză, *xin* 心 înseamnă și „minte“, și „inimă“, cea din urmă fiind considerată atât centrul emoțional, cât și cel rațional al ființei.

face aceasta, Damo Mitchell fiind din acest punct de vedere un „cal de rasă în grajdul umanității“. El nu numai că reunește ambele abilități, dar le poate și transmite cu claritate, fiind capabil să abordeze acest subiect atât de complex într-un mod pe care-l putem digera și asimila cu toții. Unii oameni sunt atât de lipsiți de șansă, încât nu deschid niciodată vasta bibliotecă a cunoașterii Universului pentru a deprinde înțelepciunea orientală; alții ajung să o deschidă cu întârziere. Există însă și suflete rare care s-au născut în acea bibliotecă, devenind „bibliotecarii“ acestei înțelepciuni perene a Orientului. Damo Mitchell este unul dintre acei „bibliotecarii“ care răspândesc înțelepciunea Orientului în lume. El s-a născut într-un mediu impregnat de filosofia și practica spirituală orientală și și-a început pregătirea de la o vârstă fragedă⁷, ceea ce nu mulți pot susține; de aceea afirm că nu există nimeni mai priceput ca el care să poată compila o lucrare atât de amplă despre *neidan*, care acoperă nu numai totalitatea elementelor de bază, ci și [concepute] pe care aceste elemente se sprijină.

Damo Mitchell este doar în aparență un occidental, pentru că – datorită vieții trăite sub influența filosofiei și artelor interne din Asia, în special din China – mintea sa este orientală. El este rezultatul interesului tot mai mare pe care tradițiile mistice ale Orientului îl trezesc în lumea occidentală. Umanitatea este chemată la o renaștere spirituală, în urma căreia înțelepciunea Orientului va trece dincolo de granițele Asiei și va fi revigorată de îndrumători occidentali precum Damo Mitchell. Prin înțelegerea sa profundă despre artele daoiste, toți cei care au înclinații spirituale – atât din Occident, cât și din Orient – pot în sfârșit asimila și aplica la modul practic tehnicile din *neidan*, dând viață pe deplin filosofiei vechilor maștri orientali.

Putem beneficia de această lucrare despre *neidan*, deoarece, deși informațiile din această carte se referă la propria iluminare și la *Dao* cel transcendent, ea este, de asemenea, foarte actuală. Spun aceasta pentru că în text Mitchell arată că majoritatea formelor de cultivare spirituală

⁷ Din biografia sa, aflăm că autorul – Damo Mitchell – și-a început studiile teoretice și practice la patru ani, într-o familie de practicanți ai artelor marțiale.

încep cu diferite tehnici meditative de „conștientizare directă”⁸, care presupun orientarea atenției asupra vidului și reducerea la tăcere a gândurilor, dobândindu-se [în final] liniștea unei „minți Zen (禪)”, acel aspect al minții care evocă spontaneitatea noastră naturală, în armonie cu *Dao*. Problema acestei abordări, dar și motivul pentru care ea se poate dovedi actuală constă în faptul că majoritatea oamenilor moderni – fie ei occidentali sau orientali – nu au cadrul de referință al motivelor acestei abordări și al modului ei concret de aplicare și, prin urmare, „terenul” corpului și minții lor nu este pregătit pentru a experimenta stări prelungite de liniște. Cel care nu are acest „teren” pregătit cade de obicei pradă iluziei, deoarece înțelege filosofia și metodele practice ale Orientului doar la un nivel superficial. Acestea sunt abordate adesea doar pentru că sunt la modă și pentru că reprezintă o modalitate inteligentă de a întări egoul deghizat într-o nouă personalitate spirituală „sclipitoare”. În loc să devenim umili și să căutăm „locurile joase” în care *Dao* poate fi găsit, perpetuăm specificul nostru occidental – cel al unei transe hipnotice – pe care-l camuflăm în spatele tradițiilor orientale.

Această subtilă deghizare ne-a urmărit încă de la mișcarea contraculturală a anilor 1960 și 1970, supraviețuind sub forma mișcării hippy și, mai recent, sub cea a spiritualității New Age. Un hippy, de exemplu, interpretează adesea greșit [semnificația sintagmei] „a curge odată cu *Dao*”, făcând afirmații gen „Eu doar urmez fluxul, frate”. Un daoist ar explica însă că numai aceia care și-au golit mintea de gânduri pot „curge odată cu *Dao*”, astfel încât afirmația de mai sus are doar un caracter pur intelectual, nereprezentând o experiență efectivă. Pentru a trăi experiența lui *Dao*, sentimentul de „eu” trebuie să dispară; prin urmare acolo, în acea spontaneitate, nu există [de fapt] nimeni. Ideea de libertate a unui hippy constă deci doar într-un cod vestimentar pe care îl adoptă în fața celorlalți, nu în adevărata libertate a liniștii interioare. Similar cu acesta este și modul în care cei atrași de înțelepciunea orientală înțeleg ideea de „ascensiune” din spiritualitatea New Age, mai

⁸ În original, *open awareness*.

degrabă cochetând cu filosofia și metodele practice [ale respectivei căi] decât urmându-le cu sinceritate [și perseverență].

Putem observa cel mai bine această abordare atunci când oamenii participă la un curs de *vipassana*, care se desfășoară în liniște pe durata a zece zile. Când cursul se încheie, ei pur și simplu nu se mai pot opri din vorbit, ceea ce arată că intenția lor a fost mai degrabă să finalizeze cursul – pentru a povesti și altora despre el – decât să învețe efectiv din el practica *mindfulness*. Acest efect provine dintr-o tensiune „subterană” cauzată de rigiditatea vorbirii, posturii sau opiniilor, care poate fi percepută la majoritatea oamenilor. Această tensiune este și mai evidentă la cei care practică *taijiquan*, *hatha yoga* sau alte forme de meditație. Totul derivă dintr-o lipsă de înțelegere și sinceritate în urma filosofiei și practicii acelei căi, indiferent care ar fi ea. Această tensiune – provenind din impactul culturii și societății [în care trăim] – ne inhibă naturalețea, astfel încât, dacă alegem să abordăm încă de la începutul practicii meditația „conștientizării directe”, ea nu se rezolvă. „Terenul” minții noastre se transformă într-un canal, fără prea multe speranțe de a „cultiva germenii unei flori de lotus” pentru a deveni naturali. Din cartea de față vom realiza însă că *neidan*-ul este precum un plug care „sapă” în tensiunea matricii noastre energetice individuale. El ne readuce „cu picioarele pe pământ” demonstrându-ne că, deși ne considerăm deja pe vârful muntelui, ne aflăm, de fapt, doar la poalele unui delușor, încă departe de Everest.

Alchimia internă chineză (*neidan*) este o cale de a ieși din acest dezastru și a reveni la naturalețea lui *Dao*. Ea urmărește să transmute „substanța mentală” acumulată de-a lungul vieții în materia cenușie a sistemului nostru nervos, astfel încât să putem transforma Plumbul personalității artificiale în naturalețea Nemuritorului. De obicei, noi experimentăm sau percepem spontaneitatea naturală a lui *Dao* doar în contextul diferitelor forme de artă. Am putea descoperi o interpretare divină în muzică sau un crâmpei de magie spontană în sport, dar, dacă veți cere cuiva să dea din nou naștere acelei interpretări divine sau aceluia crâmpei de magie, în mintea lui vor reapărea gândurile anxioase, iar această reiterare va fi ratată, pentru că în conștiința sa va irumpe din

Cuvânt-înainte

noua idee de „autor al acțiunii“, de „persoană“ care *face* aceasta. Atunci când nu-i permitem înțelepciunii inconștientului să preia controlul asupra corpului și a eului conștient, natura este eclipsată.

Dilema pe care alchimia internă chineză (*neidan*) o rezolvă este cum să sălășluiești în permanență în natura spontană a lui *Dao*. Pentru rezolvarea acestei dileme, a acestui paradox fundamental, Damo Mitchell a parcurs calea până la cele mai îndepărtate limite ale alchimiei interne, revenind cu o hartă care ne ghidează prin propriul peisaj intern, către esența ireductibilă a lui *Dao*. Harta constă în această lucrare profundă despre *neidan* care – odată ce o lăsăm să ne pătrundă în minte – ne va ghida către înțelegerea misterului a ceea ce *suntem*. Atunci vom redeveni naturali, o natură deosebită descrisă foarte bine de cuvântul japonez *unsui* (雲水) – care înseamnă textual „nor și apă“ – pentru că, fără a se strădui în vreun fel, un maestru iluminat plutește precum norii și curge precum apa.

Jason Gregory

La poalele muntelui sfânt Arunachala

Tiruvannamalai, India

Istoria neidan-ului

Începutul practicii alchimiei interne (*neidan* 内丹) seamănă cu aprinderea unui foc de tabără. La început trebuie să pregătim terenul și să adunăm lemnele de foc. Vatra focului trebuie pregătită în mod corect; abia după aceea poate fi aprins focul. Apoi focul trebuie ațâțat ușor pentru a produce mai întâi o mică flacără, de care va fi necesar să ne ocupăm până când începe să ardă cu putere, producând căldura și lumina dorite. Totuși, focul nu poate fi încă lăsat nesupravegheat; pentru a fi menținut, el are de acum nevoie să fie alimentat constant cu mici cantități de lemn. Dacă neglijăm prea mult timp flacăra, ea se va stinge, iar munca noastră se va dovedi zadarnică; va fi necesar s-o luăm de la capăt.

Practica alchimiei interne (*neidan*) trebuie abordată în același mod. [Mai întâi] vom pregăti corpul, stabilind condițiile interne adecvate practicii noastre. Apoi vom începe să „aprimem focul“, folosind respirația și unele metode foarte precise, până când Energia din abdomenul inferior atinge un nivel adecvat de încălzire. De aici încolo, practica noastră zilnică va fi orientată către a păstra acest foc aprins, menținând activ procesul de transformare internă specific alchimiei daoiste. Dacă ignorăm practica prea multă vreme, atunci abilitatea trezită prin practica *neidan* se pierde și va trebui s-o luăm de la capăt. Este important ca aceia pentru care conceptul de *neidan* și metodele de meditație daoiste constituie

o nouă să fie conștienți de acest aspect: alchimia internă (*neidan*) nu este o practică pe care o poți face [doar când vrei] și la care renunți după chef. Pentru a obține rezultate, trebuie să vă dedicați ei și să fiți pregătiți pentru o practică regulată. *Neidan gong* nu este doar o simplă modalitate de relaxare a minții și corpului; este și o metodă puternică de transformare a minții și a Spiritului. Este inima și sufletul daoismului, din care a luat naștere întreaga panoplie a artelor daoiste.

Oricine va începe să cerceteze vreuna dintre artele daoiste se va întâlni la un moment dat cu învățăturile alchimice ale acestei tradiții străvechi. Bazându-se pe metodologiile tantrice de operare cu diferitele „substanțe”¹² energetice conținute în corp, alchimia internă (*neidan*) a fost pentru multă vreme punctul focal al majorității liniilor daoiste. Deși are elemente comune cu alte forme de meditație orientală, există și diferențe specifice, care o consacră ca o formă unică de transformare prin practica meditației așezate.

Spre deosebire de multe alte tradiții, practicile de meditație așezată din *neidan* se integrează perfect cu practicile energetice în picioare și în mișcare, cum ar fi *daoyin* (導引) sau *qigong* (氣功), dând naștere unui sistem dinamic, alcătuit dintr-o mare varietate de tehnici interne. Sănătatea și spiritualitatea sunt inextricabil combinate, generând un proces holistic intern ce poate fi considerat atât extrem de complex, cât și extrem de simplu. Spre deosebire de multe alte forme moderne de meditație care au fost simplificate pentru a se adecva stilului de viață modern, alchimia internă daoistă (*neidan*) nu poate fi abordată de cei care nu i se dedică pe deplin. Dincolo de o simplă modalitate de relaxare a minții și a corpului, ea transformă – prin practică perseverentă și continuă – chiar modul în care funcționează matricea energetică a practicantului. Este o practică avansată, destinată celor care doresc să înțeleagă pe deplin tradiția înțelepciunii daoiste, dar și celor dotați cu un spirit aventuros: multe dintre transformările interne ce survin pot fi foarte puternice, aducând, de asemenea, unele schimbări ale perspectivei personale asupra vieții și ale modului de a percepe natura realității.

¹² Traducere alternativă (folosită uneori), „ingrediente”. Am urmat terminologia autorului.

Fig. 1.1. Caracterele chinezești pentru *neidan*

Figura 1.1. ilustrează caracterele chinezești cu care este scris termenul *neidan*. Primul caracter, *nei*, înseamnă „intern“; acesta este aspectul care separă tradiția [*neidan*] de metodele alchimice externe¹³ din care a evoluat. Alchimia internă se bazează pe operarea cu „substanțele“ energetice conținute în sistemul energetic uman, în timp ce alchimia externă – anterioară ei (dar practică încă până în ziua de astăzi) – se bazează pe combinarea diferitelor substanțe externe pentru a crea o „pilulă [alchimică]“, ingerată în final de practicant. Al doilea caracter, *dan*, înseamnă textual „cinabru“ – minereul de mercur¹⁴ –, care, în cazul alchimiei interne, se referă metaforic la „substanța“ divină produsă în conștiința practicantului printr-o practică perseverentă și corectă. Din cauza dificultăților de traducere directă a termenilor chinezești, atunci când se discută despre aceste metode se folosește în general sintagma „alchimie internă“.

Pentru a înțelege exact în ce gen de meditație se încadrează practica *neidan*, trebuie să analizăm mai întâi care sunt cele mai importante forme de meditație. Acestea sunt:

- **Vizualizarea:** Multe forme de meditație se bazează pe construirea unei imagini în fața „ochilor minții“. Aici este folosită intens imaginația, cu ajutorul căreia se construiește fie o imagine simplă – cum ar fi cea

¹³ Numite *waidan*, unde *wai* 外 înseamnă „exterior“, „extern“.

¹⁴ Mai exact, sulfura de mercur, de culoare roșie, ceea ce îngăduie analogia cu alchimia occidentală, în care Sulfur și Mercurul sunt două elemente fundamentale ale Marii Opere.

a unei culori sau a unui mic obiect –, fie una complexă de tipul unei mandala sau a unei locații sacre către care practicantul călătorește imaginar. Multe dintre aceste imagini vizualizate se bazează pe relatări ale experiențelor spontane avute de diferiți practicanți [avansați] în timpul altor meditații, care nu se bazează pe imaginație. Aceasta este probabil cea mai comună formă de meditație cu care se vor întâlni începătorii.

- **Meditația devoțională:** Meditația devoțională este adesea, dar nu întotdeauna, strâns legată de practica religioasă. În cadrul ei o divinitate sau o ființă spirituală este vizualizată sau contactată printr-o mantră sau altă metodă similară. Practicantul își propune fie să comunice cu divinitatea, fie să primească îndrumare de la ea, fiind astfel ghidat către niveluri tot mai profunde ale unei înțelegeri transcendente. Această formă de meditație este folosită intens de grupările religioase¹⁵ daoiste. Am putea spune că rugăciunea [însăși] constituie o formă de meditație devoțională.

- **Meditația vidului:** Meditația care se bazează în mod exclusiv pe vid oferă puține metode sau instrucțiuni. Orice îndrumări ar fi privite ca niște distrageri externe de la esența practicii, motiv pentru care ele sunt, pe cât posibil, evitate. Practicanții urmăresc mai degrabă să pătrundă în vid, liniștind mintea prin practica de lungă durată a meditației așezate. Acest gen de meditație necesită multă răbdare și, adesea, asistență, sub forma unei transmise directe de la minte la minte, primite de la un maestru realizat al respectivei tradiții.

- **Meditația observațională:** Această formă de meditație îi solicită practicantului să observe un anumit fenomen care se desfășoară în mod natural în propriul corp. Cel mai frecvent utilizat punct focal al observației este respirația. Ideea este că, observând ceva, îndeplinim

¹⁵ Am evitat traducerea termenului englezesc *sect* prin „sectă“, care aduce, în limba română, o nemeritată nuanță peiorativă. În Orient, grupările spirituale sunt privite ca puncte diferite de vedere asupra Adevărului, fără a se face evaluări calitative/comparative despre învățătura fiecăreia dintre ele. Adevărul promovat de aceste grupări este considerat mai degrabă a fi unul cumulativ decât unul exclusiv.

mai multe deziderate. În primul rând, din modul în care ne afectează ceea ce observăm, aflăm mai multe despre natura minții și a fluctuațiilor ei. În al doilea rând, dăm minții o temă de observație, ceea ce îi permite să se liniștească în mod gradat; analogia frecvent folosită pentru acest proces este „a da maimuței (minții) o banană (o temă de observație) pentru a o ține astfel liniștită“. În fine, observând un proces, îi acordăm spațiul și atenția pentru a se perfecționa; astfel, eficiența funcționării corpului și minții noastre crește.

- **Meditația alchimică:** Ultima mare categorie de metode de meditație este cea alchimică. Aceasta este forma de meditație bazată pe utilizarea directă și pe transformarea „substanțelor“ energetice din corp. Prin rafinarea treptată a frecvențelor vibratorii din domeniul corpului energetic și, mai târziu, din domeniul conștiinței, devine posibilă o puternică formă de transformare interioară. Totuși, trebuie remarcat aici că sistemele de meditație alchimică (cunoscute uneori sub numele de „metode tantrice“) servesc în general [doar] pentru a deschide calea către stări mentale mai pasive, asemănătoare celor din meditația vidului.

Alchimia internă daoistă (*neidan*)

Alchimia internă daoistă (*neidan*) este în principal o formă de meditație alchimică, deoarece își propune să opereze direct cu cele Trei Comori: Esența (*jing* 精), Energia (*qi* 氣) și Spiritul (*shen* 神)¹⁶. În loc să opereze de la început direct cu mintea, practicantul daoist de *neidan* „pune fundația“¹⁷ cu ajutorul Esenței și a [celorlalte] energii subtile ale corpului. El pregătește astfel calea pentru o etapă mai dificilă, cea de transformare a stării conștiinței [*shen*]. Abia după ce se apropie

¹⁶ Suntem conștienți de imperfecțiunea inerentă a traducerii celor trei termeni – în realitate intraductibili – în limba română. Atunci când se va face referire în mod explicit la cele Trei Comori, vom scrie termenii respectivi cu majuscule.

¹⁷ „Punerea fundației“ (*zhuji* 築基) este un important termen tehnic în *neidan*. Este etapa de început a practicii interne, în care se stabilesc calitățile specifice necesare pentru a putea continua cu succes practica.

suficient de mult de acest deziderat, este vremea ca practicantul să acorde atenție stării de „vid conștient“, cu care multe alte sisteme își încep [practica]. Pe lângă aceasta, practica alchimică este strâns legată de practicile auxiliare – *qigong* și artele asociate – pe care majoritatea celor interesați de daoism le-au întâlnit probabil deja.

Unii ar putea argumenta că, în raport cu alte metode, practica alchimiei interne daoiste (*neidan*) este o metodă elementară și, prin urmare, mai puțin puternică, deoarece nu începe de la starea de vid, cu care debutează multe alte sisteme; în realitate însă aceasta este cea mai mare putere a sa. În loc să le ceară începătorilor să parcurgă un proces foarte dificil – și în general frustrant – de reducere la tăcere a minții permanent active, practica *neidan* îi conduce treptat către acest deziderat printr-un proces sistematic de operare cu energii din ce în ce mai subtile care, în plus, adaugă [fiecărei etape] a transformării repere palpabile.

Când eram mai tânăr și mă străduiam ating o condiție corectă a minții, am început cu practici de meditație așezată bazată pe vid. Treptat, am trecut la metodele alchimice, descoperind astfel că abordarea pas cu pas – în care lucram mai întâi cu corpul, apoi cu sistemul energetic și abia apoi cu Spiritul [conștiința] – mi-a îngăduit să înțeleg această stare de liniște, anterior atât de vagă [pentru mine]. Figura 1.2. arată modul în



Fig. 1.2. Piramida progresiei prin cele Trei Comori

care funcționează acest concept. În primele etape se „pune o fundație“ solidă prin operare cu *jing*-ul; apoi practicantul își „aranjează“¹⁸ *qi*-ul și, în fine, de aici abordează [nivelul] Spiritului (*shen*). Această „piramidă“ a dezvoltării reprezintă calea sistematică ce conduce către înțelegerea directă a stării divine de *Dao* (道).

Obținerea abilității (*gong*)

În Figura 1.3. este prezentat caracterul chinezesc *gong* (功). În general, el se traduce ca „dobândire a unei abilități în urma unui efort [perseverent]“. Acesta este caracterul care apare în componența unor termeni precum *qigong* și *neidan gong*.



Fig. 1.3. Caracterul chinezesc pentru *gong*

Elementul esențial pentru înțelegerea conceptului de *gong* este că, atunci când începem [practica], noi nu deținem acest aspect. *Gong* nu este ceva ce facem; este ceva ce dobândim. De exemplu, termenul *qigong* nu se referă [de fapt] la exercițiile de mișcare lentă practicate de multe persoane; el se referă la abilitatea – dobândită în timp – de a controla Energia internă. Există diferite moduri de a realiza aceasta, dar numai un expert poate afirma că a „dobândit“ abilitatea operării cu Energia (*qigong*). În *neidan*, situația este similară: putem începe să

¹⁸ În artele interne chinezești, „aranjarea“ (*tiao* 調) reprezintă o reglare/ajustare fină și blândă a unui proces, folosind o intensitate minimă a voinței. De exemplu, „aranjarea Energiei (*qi*)“. Este o terminologie consacrată în mediile de practică.

practicăm o anumită formă de meditație așezată, dar numai atunci când vom deveni cu adevărat eficienți în această artă putem afirma că am „dobândit“ abilitatea Elixirului Intern (*neidan gong*), care apare doar după o perioadă îndelungată. Este important ca, atunci când practicăm, să ținem cont de acest aspect, deoarece trebuie reținut că simpla parcurgere a diferitelor practici și exerciții pe care le-am învățat nu înseamnă că am și atins nivelurile la care aspirăm. Există prea multe persoane care învață câteva exerciții simple de respirație și, după numai o săptămână, se autodenesc „maestri de *qigong*“. Aceasta constituie o reală problemă, pentru că ei nu au exersat suficient de mult timp și nu și-au însușit suficient de bine acele mișcări pentru a putea considera că au dobândit cu adevărat abilitatea de a controla Energia internă (*qigong*). În același mod trebuie tratată și alchimia internă (*neidan*): ea trebuie practică cu dedicare și perseverență timp de mulți ani, până când practicantul începe să înțeleagă exact ce înseamnă metoda Elixirului Intern. Cei care au dobândit cu adevărat *neidan gong* au exersat suficient de mult timp pentru a integra pe deplin această abilitate în ființa lor.

Lucrarea de față pune accentul pe principiile și practicile primelor etape ale meditației alchimice daoiste. Acestea sunt practicile de bază ale transformării corpului și trezirii Focului intern din abdomenul inferior, ceea ce constituie o etapă obligatorie. Vă rog să rețineți că urmărim atingerea adevăratei abilități (*gong*), iar aceasta cere timp. Am schițat aici un proces a cărui perfecționare poate dura mult timp, așa că vă invit să încercați practicile, să vă stabiliți propriul [program de] practică și să practicați până când dobândeți [cu adevărat] *neidan gong*.

Diferite aspecte ale daoismului

Pe lângă faptul că există diferite forme de meditație [daoistă], există și diferite moduri de interpretare a daoismului. De-a lungul istoriei sale, tradiția daoistă a trecut prin diferite transformări și a luat diferite forme. Aceste transformări s-au adecvat credințelor și normelor culturale ale vremii; totuși, în fiecare epocă, fiecare grupare a aderat la

o altă versiune de daoism. Deși istoria daoismului este destul de complexă, o putem simplifica într-o anumită măsură, împărțind daoismul în patru etape principale. Acestea sunt următoarele:

- **Epoca șamanismului esoteric al populației Wu (巫).** Aceștia au fost vindecătorii și misticii originari ai vechii societății tribale chinezești. Deși termenul „daoism“ nu intrase încă în uz, prin studiul documentelor chinezești antice devine clar că șamanismul Wu a fost predecesorul variantei moderne a daoismului. Poporul șamanic Wu era una cu pământul pe care locuia; de aceea filosofia lui cheie, dusă mai departe de-a lungul veacurilor, a fost legătura strânsă pe care Omenirea o are cu puterile de sus (Cerul) și cu cele de jos (Pământul)¹⁹.

- **Daoismul filosofic și învățăturile lui Lao zi (老子).** Deși *Yi jing* (易經) sau *Tratatul clasic al Schimbării* a circulat timp de mai multe epoci înaintea sa, *Daode jing* (道德經) sau *Tratatul clasic al Virtuții Căii*²⁰ – atribuit marelui înțelept Lao zi – este în general considerat piatra de temelie a daoismului în forma sa modernă. Lao zi a enunțat principiile filosofice cheie ale nonacțiunii²¹ (*wuwei* 無為) și simplității (*pu* 樸), care stau la baza unei mari părți a daoismului. În această etapă, se pune accentul mai degrabă pe meditația *zuowang* (坐忘) („a sta [așezat] și a uita“²²) decât pe meditația alchimică.

- **Daoismul esoteric sau alchimic.** În evoluția sa, daoismul s-a asociat cu practicile energetice precum *daoyin*-ul (care datează din vremea

¹⁹ Se descriu aici cele Trei (Mari) Puteri (*sancai* 三才): Cerul (*tian* 天), Omenirea [denumită uneori – mai puțin exact – Omul (*ren* 人)] și Pământul (*di* 地). Trebuie menționat că termenul Pământ corespunde și uneia dintre cele Cinci Faze (*wuxing* 五行), numite uneori și cele Cinci Elemente, dintr-o insuficient înțeleasă asociere cu conceptul similar al esoterismului occidental (sau yoghin). În acest din urmă caz, [elementul] Pământ poartă numele de *tu* 土. Autorul va detalia ulterior toate aceste concepte.

²⁰ Aceasta este doar una dintre traducerile posibile ale titlului.

²¹ Autorul traduce *non-governing*, o traducere interesantă care în limba română ar putea fi nuanțată astfel: „a nu ghida nimic folosind voința [egotică].“ Pe de altă parte, traducerea noastră este cea clasică.

²² Este vorba despre „uitarea eului [egoului]“ (*wangwo* 忘我), un alt concept esențial al daoismului.

populației Wu), dar și cu filosofia care fundamenta practicile alchimice externe [*waidan* 外丹]. Asistăm aici la nașterea unui sistem complet de practici daoiste, care includ *qigong*-ul, *neigong*-ul (内功), *neidan gong*-ul, artele marțiale interne și diversele practici medicale.

• **Daoismul religios și ceremonial.** Deși inițial daoismul s-a opus oricărei forme de religie sau ierarhie structurată, în urma evoluției sale, tradiția s-a asociat și altor credințe spirituale practicate în acea perioadă. Au fost construite temple, iar daoismul a integrat un stil de viață monahal, în care au început să fie venerate diferitele divinități. Învățăturii daoiste i-au fost adăugate practici ceremoniale și ritualuri, iar la conducerea tradiției a fost pusă o întreagă ierarhie de preoți. Aceasta este cea mai comună formă de daoism pe care o vor întâlni cei care vizitează diferitele locuri sacre și munții sfinți ai Chinei.

Este important să înțelegem diferitele etape de dezvoltare prin care a trecut daoismul pentru a vedea exact căreia dintre ele îi aparține fiecare practică și, de asemenea, pentru că fiecare îndrumător pe care îl întâlniți vă va preda din perspectiva uneia sau mai multora dintre aceste forme diferite de daoism. Personal, eu studiez și predau practici care țin de cea de-a doua și cea de-a treia formă a daoismului, deși există în ele și o mică influență a rădăcinilor daoismului. Aceasta înseamnă că domeniile mele principale de studiu sunt daoismul filosofic și cel esoteric/alchimic, susținute uneori de anumite practici care cred că provin din epoca șamanică Wu, deși absența consemnărilor istorice face dificilă înțelegerea exactă a modului în care aceste practici au evoluat de-a lungul timpului. Puține dintre practicile mele provin din cea mai modernă versiune a daoismului, cea religioasă și ceremonială. N-am nimic împotriva acestei forme de daoism, dar pur și simplu n-am studiat-o niciodată. În consecință, învățăturile din această carte (de fapt, din oricare dintre cărțile mele) au prea puțin de-a face cu daoismul religios. În loc să urmărească ascensiunea prin diferitele niveluri ale Cerului – discutată în daoismul religios –, metodele alchimice din această carte urmăresc să-l conducă pe practicant către elevarea

conștiinței – adică delimitarea de distorsiunile minții postnatale [vezi mai jos] – și, în cele din urmă, să-l conecteze direct cu starea indefinibilă cunoscută pur și simplu sub numele de *Dao*.

Prenatalul și posnatalul²³

Pentru a înțelege alchimia daoistă, trebuie să înțelegem mai întâi doi termeni [esențiali].

Primul este *xiantian* (先天), care este adesea tradus Cerul Anterior sau pur și simplu „înnăscut“ [„prenatal“]. Al doilea termen este *houtian* (後天), care este tradus Cerul Posterior²⁴ sau „dobândit“ [„postnatal“]. Pe parcursul acestei cărți voi folosi termenii „prenatal“ și „postnatal“, deoarece am văzut câtă confuzie pot provoca acești doi termeni pentru cei nefamiliarizați cu limba chineză.

Starea prenatală a tuturor fenomenelor existenței este liniștea.

La acest nivel, existența se află într-o formă potențială, dar ceea ce determină acest potențial prenatal să se transfere în realitatea manifestată este mișcarea postnatalului. Conform gândirii daoiste, fiecare fațetă a lumii în care trăim s-a născut din liniștea prenatală.

Viața a început astfel și se va întoarce la această liniște după moarte. Acest aspect este cunoscut sub numele de „întoarcerea la sursă a celor Zece Mii de Lucruri“²⁵. Mișcarea este cea care generează viața și diferitele cicluri pe care aceasta le parcurge.

În daoism se consideră că tot ceea ce se mișcă se află într-o stare postnatală.

²³ Termenii *xiantian* și *houtian* sunt esențiali în practica internă chineză. Autorul îi traduce prin *prenatal* – sau, uneori, *innate* („înnăscut“) – și *acquired* („dobândit“), ceea ce este, firește, corect. Am preferat totuși traducerea consacrată (mai ales în mediile de practică) „prenatal“ (pentru *xiantian*), respectiv „postnatal“ (pentru *houtian*). De menționat că acești termeni au legătură (în special la modul simbolic) și cu nașterea ființei umane, dar și (foarte important!) cu cea a Universului.

²⁴ Deși traducerea s-a împământenit, poate mai corect ar fi „Cerul Ulterior“, întrucât se referă la „Cerul de după naștere“ (primul sens al lui *hou* 後 este „după“), fie că este vorba despre nașterea unei ființe sau despre nașterea Universului.

²⁵ Autorul folosește aici termenul *myriad* („nenumărate“), dar sintagma este clasică (vezi și *Daodejing* 1 etc.). *Wanwu* 萬物 – textual „Cele Zece Mii de Lucruri“ – înseamnă exact „nenumăratele aspecte/fenomene/ființe etc. din Univers“.

Simplificând la maxim învățăturile alchimice, scopul lor este de a opera inițial cu „substanțele“ energetice postnatale ale corpului nostru și de a le readuce – prin căutarea liniștii – la starea lor prenatală. Acest aspect este cunoscut sub numele de „întoarcerea la sursă“ sau „inversarea cursului“²⁶.

Cei familiarizați cu lucrările mele anterioare vor înțelege deja conceptul de „viziune daoistă asupra procesului creației“. Acesta reprezintă un mod simplu de a înțelege mișcarea de la potențialitate (starea prenatală) la manifestare (lumea postnatală), care are loc atunci când *Dao* dă naștere realității prin fereastra lui *Wuji* (無極). Este procesul rezumat în cunoscuta diagramă daoistă prezentată în Figura 1.4.

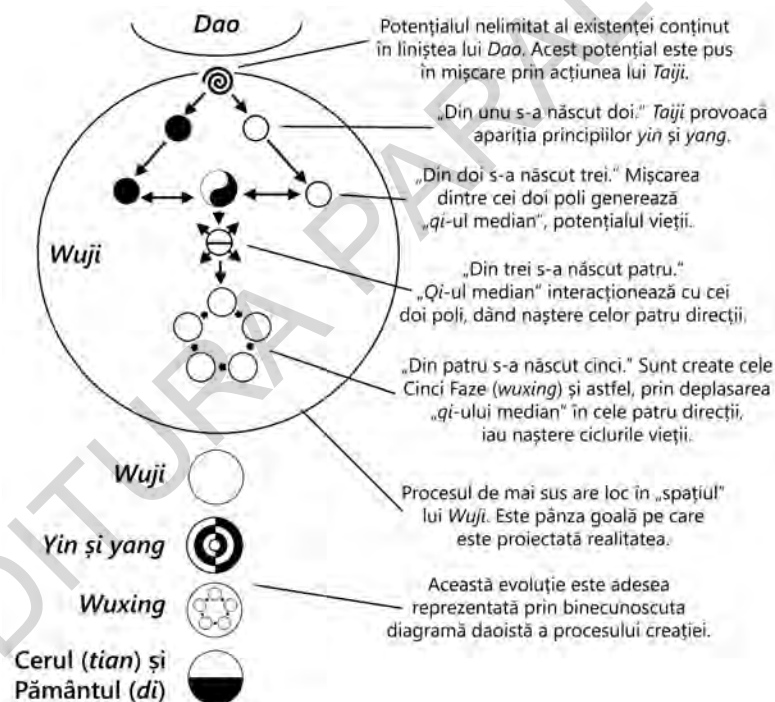


Fig. 1.4. Rezumatul viziunii daoiste asupra procesului creației

²⁶ În limba chineză, *nifan* 逆反 (textual „sensul invers“).

Diagrama de mai sus ilustrează apariția existenței din liniștea prenatală a lui *Dao*. Din liniște apare forța spiralată cunoscută sub numele de *Taiji* (太極). Această forță servește drept catalizator pentru divizarea liniștii în cei doi poli: *yin* (陰) și *yang* (陽). Acesta este începutul evoluției către starea postnatală, cunoscută sub numele de „existență“. Acest proces de apariție a celor doi poli – *yin* și *yang*, cunoscuți sub numele colectiv de *Liangyi* (兩儀) – se manifestă la nivel macrocosmic prin formarea Universului, iar la nivel microcosmic ori de câte ori apare o nouă viață. Fiecare dintre noi a trecut prin acest proces atunci când am fost concepuți. Pe măsură ce trecem prin diferitele etape ale evoluției pe care această teorie le descrie, ne dezvoltăm ca ființe umane și dezvoltăm conștiința. La un alt nivel, acest proces se repetă de fiecare dată când avem orice fel de gând. Conform acestei tradiții străvechi a înțelepciunii, fiecare mișcare a minții noastre repetă însuși procesul creației, în urma căruia s-au format atât Universul, cât și fiecare formă de viață care trăiește în el. Acesta este un aspect important al filosofiei daoiste; este important să înțelegeți acest aspect atunci când încercați să treceți dincolo de nivelurile superficiale ale practicii alchimice. În contextul daoismului, gândurile noastre nu provin din creier. Creierul este un simplu procesor al lor; ele se nasc de fapt din liniștea ce sălășluiește în centrul conștiinței noastre prenatale. Pe măsură ce aceste gânduri ies din liniștea lui *Dao*, ele se mișcă prin diferitele straturi ale conștiinței și minții până când produc procesele postnatale de gândire condiționată emoțional care dictează acțiunile vieții noastre.

Tratatele clasice daoiste afirmă că „din doi s-a născut trei“, ceea ce se referă la formarea „*qi*-ului median“. Termenul „median“ se referă la suma a două lucruri, nu la starea de josnicie!²⁷ El înseamnă „median“, ca în cazul mediei aritmetice a două numere. „*Qi*-ul median“ se formează din interacțiunea dintre *yin* și *yang* și, în esență, ne oferă o scală între cele două extreme. Dacă principiile *yin* și *yang* sunt reprezentate ca negru, respectiv alb, „*qi*-ul median“ este nuanța

²⁷ În stilul-i caracteristic, autorul face un joc de cuvinte intraductibil în limba română. În limba engleză, *mean* înseamnă și „median“, dar și „josnic“.

de gri dintre ele. Toată viața este formată într-un fel sau altul din „qi median“. Nenumăratele manifestări ale principiilor *yin* și *yang* care se combină [în proporții variabile] sub forma „qi-ului median“ au fost consemnate sub formă de diagrame în teoria „hexagramelor“ (*gua* 卦) din *Yi jing*. Acestea sunt explorate mai detaliat în capitolele 11 și 12.

„Din trei s-a născut patru“; „qi-ul median“ se mișcă între cei doi poli, dând naștere celor patru direcții asociate de obicei celor patru puncte cardinale. Aceasta echivalează cu formarea lumii tridimensionale. Este nivelul la care au loc mișcările vieții. Lumea tridimensională ne oferă condițiile pentru a exista și o scenă pe care putem juca „piesa“ vieții.

„Din patru s-a născut cinci“, ceea ce corespunde apariției celor Cinci Faze (*wuxing* 五行), cunoscute și sub numele de Cinci Elemente sau „cele cinci procese elementale“²⁸. Acestea reprezintă diferitele interacțiuni ale „qi-ului median“ în spațiul celor patru direcții care generează diferitele cicluri și procese vitale. În corpul uman, aceasta este etapa interacțiunii dintre minte și corp, care dă naștere Spiritului postnatal. Procesul de refracție prin care Spiritul se deplasează în domeniul celor Cinci Faze (*wuxing*) reprezintă cel mai mare obstacol în practica *neidan*, dar și cel mai prețios instrument atunci când lucrăm asupra ființei noastre.

Este de reținut că în Figura 1.4. totul este cuprins în spațiul lui *Wuji*, care înseamnă literal „fără limite“ sau „fără extremități“. „Limitele“ sau „extremitățile“ la care se face referire aici sunt polii extremi ai complexului *Liangyi*, adică principiile *yin* și *yang*. Întrucât ele sunt inexistente în starea *Wuji*, acolo „existența nu există“. Nu există manifestare, ci doar potențialitate. Aceasta constă în liniștea și spațiul extreme care ne înconjoară și ne impregnează întreaga viață. Deși ne petrecem cea mai mare parte a vieții concentrându-ne asupra diferitelor obiecte palpabile care ne umplu existența, prin practica meditației încercăm, de fapt, să contactăm „potențialul plin de liniște“ al lui *Wuji*. Viața este în esență o vastă

²⁸ Termenul tehnic „elemental“ înseamnă „ceea ce este alcătuit sau se referă la [cele Cinci] Elemente“. Este un termen tehnic consacrat în mediile de practică spirituală.

expansiune a liniștii – *Wuji* – care este întreruptă de niște mici „petice“ de mișcare pe care le numim „materie fizică“. În general, noi interacționăm doar cu „peticele“ acestei liniști, ratând frumusețea contactului cu potențialul [aflat în spatele] tuturor manifestărilor care ne înconjoară.

Procesul discutat mai sus este de o importanță vitală pentru practica *neidan*, deoarece ne arată exact cum se transformă aspectul prenatal în cel postnatal. Acesta este cursul natural al vieții și procesul prin care trecem în mod inevitabil cu toții: ne naștem, îmbătrânim și, în cele din urmă, murim. Trecerea noastră prin acest proces este cunoscută sub numele de *ming* (命). Acesta este traseul pe care încercăm să-l parcurgem în sens invers atunci când învățăturile alchimice ne cer să „inversăm cursul“. Încercăm să întoarcem de la „cinci“ la „patru“, apoi la „trei“, apoi la „doi“ și în final la „unu“. Pe scurt, „cinci“ – corespunzând celor Cinci Faze (*wuxing*) – este adus în starea de liniște atunci când reușim să „aranjăm“ cele Cinci Spirite [*wu shen*; vezi mai jos] și procesele de mișcare a Energiei [corespunzătoare lor], ceea ce ne va readuce într-o stare de echilibru interior. Apoi „patru“ se va întoarce în starea de liniște, ceea ce înseamnă că lumea tri-dimensională va înceta să mai reprezinte cadrul realității noastre. În acest stadiu devenim capabili să ne strecurăm printre „ochiurile“ lumii false a palpabilului, accesând [nivelul lui] *Wuji* și marea liniște [ce-i este asociată]. În acest spațiu vast poate avea apoi loc lucrarea și mai complexă de „aranjare“ și recombinație a principiilor *yin* și *yang*, ceea ce ne va conduce în final la *Dao* și la elevarea spirituală.

Încurajez pe toți cei care intenționează să înceapă în mod serios practica *neidan* să se familiarizeze cu acest cadru teoretic. El derivă dintr-o diagramă originară atribuită daoistului semimitologic Chen Tuan (陳搏). „Întoarcerea la sursă“ va deveni posibilă numai atunci când întreaga existență și diferitele ei manifestări vor fi înțelese conform acestui cadru conceptual. Uniunea dintre mintea subconștientă (activată prin practică) și mintea conștientă (activată prin studiul teoriei) creează focalizarea necesară unei practici alchimice profunde.