

Corso per insegnanti di Zhineng Qigong

Abilità mentali non ordinarie nella Medicina Hun Yuan

Tesi di Jean Pierre Crameri

2017 - 2021

Indice

Presentazione	2
Introduzione.....	3
Guarire e curare: due mondi diversi	4
L'aspetto olistico della guarigione	6
“Gigante si nasce, nano si diventa”	7
Teorie di base.....	8
Abilità normale e capacità paranormale	9
Le due modalità di invio delle informazioni sono diverse	10
I due stati di coscienza non sono assolutamente separati	11
Sviluppare attivamente abilità paranormali	11
La Guarigione nella Medicina Hun Yuan.....	12
Il silenzio del maestro.....	20
Oltre il Sistema di riferimento	26
Mente non ordinaria e Guarigione	27
Entropia vs Sintropia	29
Entropia	29
Sintropia.....	30
Per chi è ancorato	35
Daode.....	37
Condivisione personale.....	39
Conclusione	40
Bibliografia.....	41

Presentazione

Se vivere è un'arte, farlo in ottime condizioni, in modo naturale, diventa una scienza, la migliore delle quali è la medicina Hun Yuan. Non che non ce ne siano altre, ma nessuna ha un metodo che parli direttamente all'individuo contemporaneo, e alle sue urgenti necessità. Una volta compresi i suoi paradigmi, sarà sicuramente la medicina del futuro. Perché del futuro? Perché al giorno d'oggi non sono date le condizioni per capire le sue premesse a livello globale. Le teorie e la pratica della medicina Hun Yuan sono proposte da un livello mentale non ancora raggiunto dalla maggioranza della popolazione attuale, scienziati inclusi, e questa potrebbe essere una delle ragioni principali per cui la teoria dell'intero non è ancora compresa, né accettata dalla scienza ufficiale. Perché le sue premesse possano essere osservate, studiate e verificate, è necessario trascendere la mente concettuale ordinaria, basata sul discernimento logico ristretto, per condurre con successo qualunque investigazione detta scientifica.

Il Dr. Pang He Ming, scienziato, medico occidentale e orientale in medicina tradizionale cinese, ed esperto in agopuntura, è anche un maestro di diversi stili di Qigong. Egli è un Filosofo che conosce gli stili di vita e i corrispondenti sistemi psicologici come il Buddismo, il Taoismo, il Confucianesimo e chissà quanti altri. È scrittore, poeta, pittore e compositore musicale. Il Dr. Pang è anche uno sciamano erudito di straordinarie capacità. Le sue proposte possono essere comprese usando le facoltà della mente non ordinaria, usata da millenni dai medici dell'anima. Queste abilità non ordinarie, dette anche paranormali, possono essere sviluppate attraverso lo studio e la pratica di uno stile particolare di Qigong, di sua invenzione, il Zhineng Qigong. Tale pratica è basata su metodi specifici i cui esercizi sono precisi e sicuri, e si basano su studi scientifici rigorosi. Per comprendere e praticare il Zhineng Qigong conviene conoscere le teorie di base, proposte che possono essere imparate ed utilizzate da qualunque persona di qualunque età, qualunque siano le sue condizioni psico/bio/fisiche.

La salute dell'individuo contemporaneo richiede una presa di coscienza personale in quanto alle scelte di vita, come anche degli sforzi individuali per conoscere se stessi. Diventa necessario quindi sviluppare certe abilità "non ordinarie" che servono di base alla guarigione, sia di se stessi che degli altri, in presenza o a distanza. Il motivo di que-

sta tesi è promuovere le abilità non ordinarie perché diventino di uso quotidiano, attraverso una pratica seria, come si farebbe con qualunque arte o scienza alla quale ci si dedichi con umiltà e rispetto.

Troverete un linguaggio vario: logico nell'esprimere concetti ordinari, e poetico e metaforico per facilitare il contenuto di informazione percepibile solo in modo non ordinario. Ecco un esempio. Una scala da un punto di vista ordinario è uno strumento che consiste di due pezzi di legno paralleli, orientati verticalmente, uniti da un numero di pioli orizzontali, utili a salire o scendere nella dimensione della materia. A livello non ordinario però, ciò che sostiene sia l'ascesa che la discesa, è la sequenza di buchi quadrati la cui cornice è fatta di legno.

Introduzione

Guarire un animale con la medicina Hun Yuan è molto più facile che farlo con un essere umano. Richiede meno energia, meno tempo, ma soprattutto meno risorse. Un cane non ha bisogno di credere; sente, gradisce e si rilassa. Si fida totalmente. Diventa quindi un cliente partecipe della sua guarigione attraverso un atteggiamento di collaborazione. Non ci saranno resistenze. Per l'umano invece la situazione è diversa. Per avere gli stessi benefici, deve oltrepassare l'incredulità e imparare e rilassarsi. Perché possa collaborare, conviene che si fidi e ci creda. L'animale non ha bisogno di credere, lui accoglie il qi, e basta. Per superare gli ostacoli iniziali, conviene perciò mostrare al paziente, in modo pratico, ciò che è l'energia, e come usare la mente per sentire più che pensare. Con stupore farà una nuova esperienza e conoscerà se stesso un po' meglio, facendo la conoscenza della sua capacità di autoguarigione. Quindi inseriamo informazioni opportune per eliminare l'incredulità iniziale.

È ragionevole aspettarsi che il paziente abbia dubbi riguardo all'efficacia della guarigione, viste le sue credenze prestabilite. Per prima cosa affermerà che è difficile, o che per guarire sul serio ci deve essere un qualcosa di tangibile, una pillola da ingoiare o un'iniezione da subire. Perché possa fidarsi che la medicina Hun Yuan non solo è vali-

da, ma a lungo andare è la migliore opzione, insistiamo che gli conviene fidarsi delle sue abilità sia ordinarie che straordinarie per guarire se stesso. A seconda del livello di consapevolezza del paziente, lo si può incoraggiare ad andare oltre la convinzione che sia sufficiente solo la rimozione dei sintomi, per arrivare a fidarsi che la guarigione è questione di consapevolezza. Allora il paziente diventa praticante, autore della sua propria guarigione.

Guarire e curare: due mondi diversi

La guarigione vera ha poco a che vedere con la rimozione dei sintomi. È piuttosto un processo integrativo che racchiude ogni aspetto del nostro essere, cioè l'intero spettro della nostra esistenza. Quindi la guarigione trascende l'alzarsi dal letto o dalla sedia a rotelle; riguarda invece l'armoniosa integrazione degli aspetti fisici, emotivi e mentali, come anche del nostro rapporto col mondo. La conseguenza è un'esperienza di maggiore completezza e di maggiore benessere.

La guarigione è un processo che, partendo dall'eliminazione di un blocco di vitalità o dal disordine energetico del sistema mente/corpo, fa fluire il qi ed il sangue adeguatamente. Questo processo riordina la nostra vita e vede, come risultato, il modificarsi del nostro rapporto inadeguato con il corpo, con la nostra mente, con le emozioni, e con altre persone. Guarire è andare oltre tutto ciò che non fu compreso e quindi non accettato da ciò che definiamo la nostra realtà. È un processo che riorganizza e reintegra ciò che è stato separato.

"Healing" (guarigione) dall'inglese "hal" che significa "intero, sano", più che l'assenza di malattie riguarda la totalità, la completezza che si manifesta nel benessere. Implica anche l'auto potenziamento, l'allineamento e l'integrazione del nostro potenziale in tutti gli aspetti della vita.

La guarigione è inizialmente spesso un processo scomodo dovuto alle opportune reazioni di qi. Quando nel processo di guarigione ci apriamo ad aspetti di noi stessi di cui non eravamo coscienti, avviene un apparente distacco dal nostro sistema di riferimento, un varco ove inizia a fluire il qi attraverso i canali originali. Andando sempre più in pro-

fondità in questo processo di scoperta, di riconoscimento, e di riequilibrio del nostro essere, impariamo a rilassarci davvero. Osserviamo con più chiarezza molti dei contenuti del sistema di riferimento, che riconosciamo come irrilevanti per la nostra situazione attuale. Questo cambiamento si verifica attraverso l'abbandonare vecchi schemi di pensiero, di emozioni bloccate e di rigidità fisica. Si forma in questo modo un nuovo senso di rispetto per l'intera gamma dei nostri aspetti psico-bio fisici, un processo simile al quieto schiudersi di un fiore. Nella guarigione niente di magico viene aggiunto e nulla viene tolto. Accade soltanto attraverso l'aggiornamento delle informazioni che, eliminando i blocchi energetici, ripristina il flusso energetico in accordo alla planimetria originale, secondo la quale l'energia diventa materia solida. In questo senso la guarigione Hun Yuan non è un miracolo, ma piuttosto un processo scientifico.

Curare, d'altronde, significa che un "docto" ("colui che sa" in latino) cerca di eliminare un segno o sintomo che ci affligge usando medicinali o interventi chirurgici. Se dopo un certo periodo di trattamento medico o intervento chirurgico, i segni ed i sintomi scompariranno, il malato verrà considerato guarito. Questo non implica che la cura non abbia un ruolo importante. Una emergenza interna o esterna, ci regala del tempo per arrivare a comprendere meglio il significato più profondo dei nostri sintomi, offrendoci un certo grado di benessere temporaneo al fine di facilitare il processo di un cambiamento più profondo. Può essere utile quando, lungo la strada della guarigione, viene usata come gradino o come un attimo di riposo. La cura però, per come è concepita al giorno d'oggi, spesso, anziché facilitare, può negare la possibilità di guarigione. Interferisce con la nostra capacità di entrare in contatto con delle esperienze indesiderate, consapevolezza necessaria per ristrutturare la nostra vita. Allora la cura invece di darci una spinta, ci distrae, trattenendoci.

La guarigione ci lascia un senso di realizzazione, di compimento e di auto potenziamento. La cura no. La guarigione considera la nostra unicità. La cura no. La guarigione comporta la resa alle nostre esperienze interne ed esterne. La cura, al contrario, è un tentativo di controllare sia il nostro ambiente interno che quello esterno. La guarigione porta alla completezza, l'espressione, senza inibizioni, dei nostri ritmi naturali. La cura invece cerca di etichettare gli effetti (senza comprendere le cause) della malattia, e spesso accusa o fornisce spiegazioni e scuse per le esperienze indesiderate.

L'aspetto olistico della guarigione

La comprensione dell'aspetto olistico della medicina Hun Yuan, implica conoscere a fondo la trilogia dello Jin, qi e Shen, cioè corpo, qi, e coscienza. Shen può anche essere tradotto come spirito (dal latino "Spiritus", che significa "respirare" e "soffiare"), qualcosa che non si può vedere, ma se ne può fare l'esperienza. È la coscienza, forza onnipresente e onnisciente. Con la sua intelligenza e amore, guida l'evoluzione umana nella manifestazione fisica.

La Guarigione è ciò che avviene quando ci mettiamo in contatto con questa sorgente di vita, definita nel Zhineng Qigong come: Coscienza universale, o saggezza del vero Sé, ma che per ognuno di noi può essere conosciuta come Coscienza Organizzatrice, Grande Spirito, Atman, Dio o Cristo interiore, secondo la cultura alla quale apparteniamo.

La connessione consapevole a questa sorgente è un processo spontaneo che avviene quando meno ce lo aspettiamo. Piuttosto che essere il risultato di una esplorazione o di una ricerca, si manifesta spontaneamente quando rimuoviamo i blocchi che ne impediscono la presa di coscienza, un po' come essere in una stanza buia ed aprire le tende per lasciar entrare la luce del sole. Aprendoci alla nostra natura dell'intero ci schiudiamo al nuovo ed inaspettato. Puntiamo oltre l'ordinario, oltre il controllo, oltre gli angusti confini del sistema di riferimento, per raggiungere il vero Sé. Dobbiamo però andare oltre le aspettative, perché il vero Sé non si manifesta mai come ce lo aspettiamo.

Un aspetto olistico della guarigione implica entrare nei più profondi livelli dell'essere, dove risiede la nostra intelligenza innata. Quando ci mettiamo in contatto con essa, iniziamo a sperimentare la completezza e l'interconnessione attorno a noi, che intuiamo può espandersi tanto da includere tutti gli esseri senzienti, la natura in generale, ma soprattutto l'intera umanità. La guarigione può anche essere definita come un aprirsi della coscienza all'essere tutt'uno con l'universo intero. Arriviamo quindi a comprendere chi siamo, e come esprimere apertamente e completamente noi stessi. Definitivamente il viaggio di guarigione porta ad un'intima unione con la società, attraverso l'esperienza della coscienza. È spesso un passaggio lento e difficile, unico per ogni individuo, pieno di sfide, ma anche di meraviglia, di gioia, ma soprattutto di amore per se stessi e gli altri, di pace, fiducia e rispetto.

Una domanda sorge spontanea: "Come mai si perde di vista la salute, al punto da convincerci che la si deve cercare, dandoci da fare?" Questo per il momento è un mistero simile a quello per cui ci chiediamo da dove veniamo e dove andiamo a finire. Però possiamo partire da dove siamo, e da cosa stiamo facendo. In linea di massima si può osservare lo sviluppo nella dimensione della materia come un "Tutto Invisibile" di fronte ad un "Niente Visibile", o in parole della mente concettuale, un qualcosa di grande che si deve confrontare con qualcosa di piccolo, il vero Sé di fronte all'ego. Secondo le preferenze: Davide e Golia, o Quercia e Bambù. Oppure come dice un "graffito" su un muro milanese: "Gigante si nasce, nano si diventa".

“Gigante si nasce, nano si diventa”

Nasciamo giganti, ma non sapendolo, ci sentiamo nessuno. Quindi facciamo per tutta una vita molteplici esperienze volendo essere qualcuno. Oltre alle distrazioni varie dalle quali ci risvegliamo mezza vita più tardi, dobbiamo inoltre impegnarci per ricordare quello che in apparenza abbiamo dimenticato. Ci siamo sforzati di seguire le regole sociali, facendo da bravi bambini, adolescenti studiosi, adulti lavoratori e responsabili; abbiamo acquisito questo e quello, ma pur sempre manca qualcosa. Il sentirci piccoli e insignificanti ci ha fatto dimenticare che, dalla prospettiva dell'intero, siamo nati giganti. Creiamo quindi un sistema di riferimento che promette delle soluzioni. Ma ciò ci ha fatto rimpicciolire sempre di più, fino a non capire granché della vita. Cosa è successo? Come è possibile dimenticare ciò che in fondo è impossibile eliminare come informazione vitale nella coscienza? Abbiamo perso le nostre facoltà non ordinarie, quanto meno di vista. Eventualmente ci svegliamo cercando delle risposte qui e là, e se siamo fortunati nel trovare un tesoro, iniziamo a fare delle esperienze sbalorditive, come quella di sentirci uno con l'universo intero, proprio come ci accadeva durante la crescita. Sentiamo che ci basta riprendere quel modo di fare esperienze, per diventare inarrestabili nella direzione del tornare a noi stessi. C'è poi chi letteralmente si innamora della proposta del Dr. Pang.

Teorie di base

“Per essere efficaci sia nella pratica che nella guarigione è indispensabile conoscere la teoria della totalità Hunyuan, principio guida della Medicina che porta lo stesso nome. Teoria applicabile non solo al Zhineng Qigong, ma anche al Taiji, lo Yoga, le arti marziali e discipline simili basate sull’energia vitale. Essa descrive come l’universo sia costituito da diversi livelli di hunyuan qi, e che tutti i livelli di hunyuan qi nell’universo costantemente “Hunhua”, si fondono e si trasformano come un tutt’uno. La teoria della totalità Hunyuan si concentra in particolare sulla teoria del Hunyuan qi umano, sulla teoria della Coscienza (yishi) e sulla teoria del Daode. Hun significa unire e hua trasformare. Insieme descrivono lo stato e il movimento di tutti i livelli di Hunyuan qi dell’universo. Hunhua può essere sia un verbo che un sostantivo.

Il Hunyuan qi originale (Yuanshi Hunyuan qi) è il livello fondamentale di Hunyuan qi nell’universo. È molto puro, uniforme e indifferenziato. Si trova ovunque in tutto l’universo ed è in ogni cosa. Costituisce la fonte e lo sfondo di tutto. Tutto nasce da esso e da esso si nutre e si sostiene. Il Hunyuan qi originale si integra con il qi di ogni entità distinta che esiste naturalmente, da pianeti e comete a montagne, acqua, piante, animali, persino cellule, atomi e particelle subatomiche. Tutto questo è il Hunyuan qi naturale. Ma in Zhineng Qigong, Hunyuan qi naturale si riferisce principalmente al Hunyuan qi originale. Questo dovrebbe essere tenuto sempre presente durante la pratica.

Lo Yiyuanti è il Hunyuan qi molto uniforme, puro e completo delle cellule cerebrali umane e delle cellule nervose in tutto il corpo. Può riflettere le informazioni del mondo esterno e anche riflettere se stesso. Può inviare informazioni per influenzare tutti i livelli di Hunyuan qi. Ad esempio, lo Yiyuanti può raccogliere Hunyuan qi per generare diversi tipi di energia o per creare una forma fisica. Può anche disperdere la forma in Hunyuan qi originale, ad esempio quando fa scomparire un tumore.

Le informazioni ricevute da Yiyuanti si connettono per diventare un sistema di conoscenza. Le persone dipendono da questo per poter riconoscere e agire nel mondo. Definiamo questo sistema il quadro Canzhao xi, o sistema di riferimento. È un modello cognitivo che usiamo per giudicare, misurare e confrontare tutte le cose, che guida e determina le cose che facciamo nella nostra vita.

Lo Yishi o coscienza è il contenuto e il movimento di Yiyuanti. Quando le informazioni contenute nel sistema di riferimento di Yiyuanti vengono attivate e creano movimento, si definiscono come Yishi. Quando lo Yiyuanti riflette queste informazioni, le elabora o le invia, questa è attività dello Yishi, attività di coscienza. Questa attività include il pensiero sensoriale e motorio, il pensiero per immagini, il pensiero logico, il pensiero dell'osservazione del sentire (osservazione del sentimento) e il pensiero paranormale.

Nel Zhineng Qigong la parola informazione ha un significato diverso rispetto ad altre definizioni basate sulla conoscenza ordinaria. Si riferisce a strutture tempo-spazio. Ogni cosa ha le sue informazioni, la sua intera struttura spazio-temporale. Una profonda esperienza di Qigong e una conoscenza teorica possono aiutarci a capirlo.

L'informazione è composta da informazioni naturali e coscienti; le informazioni sulla coscienza possono essere quelle di abilità ordinarie o paranormali. Le informazioni di tutti gli esseri viventi sono un mix di informazioni intrinseche ed acquisite. Nella pratica del qigong, usiamo principalmente lo Yiyuanti per ricevere informazioni attraverso le quali comprendiamo le leggi dell'universo e della vita umana, e per inviare informazioni per elevare consapevolmente ad un livello superiore la vita di ogni individuo e quella di tutti gli umani.

La scienza del Zhineng Qigong afferma che ci sono tre tipi di esistenza nell'universo: materia fisica, energia e informazione. La materia fisica si riferisce all'esistenza dal livello degli atomi e oltre. L'energia è intesa come nella scienza moderna, inclusi suono, luce, elettricità, magnetismo, calore, gravità e radiazioni. Il terzo tipo di esistenza è l'informazione, l'insieme delle caratteristiche spazio-tempo di ogni cosa che è. Per comprendere questo concetto è necessaria una certa esperienza personale.”¹

Abilità normale e capacità paranormale

“Nella visione buddista e taoista la coscienza paranormale si presenta solo quando la coscienza ordinaria è trascesa. La coscienza paranormale vede il mondo delle capacità

¹ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng QiGong Science)*, Create Space 2016.

ordinarie come “false” cioè incomplete, e considera solo se stessa (lo stato paranormale) come vera. La teoria della coscienza ne descrive di seguito la relazione fra di loro.

Le attività normali e paranormali della coscienza sono entrambe funzioni naturali dello yiyuanti.

Al livello della capacità normale, la mente fa affidamento sulle informazioni parziali ottenute dagli organi di senso per formare l'attività dello yiyuanti. Invece le abilità paranormali nutrono la coscienza con informazioni complete. Sebbene entrambi ricevano informazioni in modi diversi, le informazioni, una volta inserite nello yiyuanti, sono un insieme. Il Zhineng Qigong suggerisce per tanto che il mondo percepito dallo stato di coscienza comune come dallo stato paranormale come veri entrambi.”²

Le due modalità di invio delle informazioni sono diverse

“Le informazioni inviate dall'abilità paranormale sono informazioni complete. Essa può influenzare il Sé o l'oggetto direttamente, senza ricorrere ai singoli organi di senso, e nell'immediatezza di quella connessione percepisce la natura dell'insieme.

Anche le informazioni ricevute attraverso le capacità ordinarie sono un insieme nello yiyuanti. Quando le informazioni vengono inviate tramite le capacità ordinarie, tuttavia, verranno nuovamente separate nelle informazioni parziali in cui sono state ricevute. Ciò si basa sull'interazione dei singoli organi di senso e costruisce nuovamente tra il soggetto e l'oggetto una connessione a livello di normale capacità. L'oggetto manifesta due diverse caratteristiche sotto l'abilità normale e l'abilità paranormale, ma ciò non cambia la sua forma o la sua essenza.”³

² Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng QiGong Science)*, Create Space 2016.

³ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng QiGong Science)*, Create Space 2016.

I due stati di coscienza non sono assolutamente separati

“La coscienza comune è diversa dalla coscienza paranormale. Ma dentro lo yiyuanti le loro informazioni sono ancora informazioni complete, solo con diversi gradi di forza. La normale capacità della coscienza percepisce le caratteristiche di un oggetto ma non le sue informazioni complessive. L'immagine di un oggetto dipenderà da come l'osservatore lo vede, attraverso quale quadro di riferimento funziona e dal background culturale ecc. Ciò indica che quando l'immagine si forma nello yiyuanti, alcune informazioni si rafforzano e altre si perdono. Poiché l'immagine formata dall'abilità normale non ha percepito le informazioni complessive dell'oggetto, come farebbe l'abilità paranormale, non può presentare la vera natura dell'insieme. Anche così, l'immagine contiene ancora la totalità caratteristica dell'oggetto, sebbene questo sia solo in una certa misura, con la forza dell'informazione che rimane latente. Tuttavia questo significa che la coscienza comune può ancora influenzare l'oggetto.

Gli esperimenti all'Università di Princeton lo hanno dimostrato. E così se le persone cercano di osservare l'oggetto con molta attenzione e in modo accurato, senza alcun pensiero fisso o concezioni esistenti, allora l'oggetto può riflettersi nella sua natura più completa possibile e un'immagine completa si forma nello yiyuanti. Questa è la consapevolezza della normale capacità che si avvicina molto all'abilità paranormale. Nell'insegnamento del Qigong, gli studenti con il pensiero immaginale più forte sviluppano più facilmente abilità paranormali. Nelle giuste condizioni la coscienza comune può quindi trasformarsi nello stato paranormale.”⁴

Sviluppare attivamente abilità paranormali

“Ai vecchi tempi il Buddismo e il Taoismo suggerivano che l'uso dell'abilità paranormale influenzasse negativamente il progresso del qigong. La convinzione era che l'abilità paranormale venisse solo come risultato della soppressione dell'attività della coscienza comune, che era vista come un'illusione e da non utilizzare durante la pratica del Qigong. Si pensava che le due attività della coscienza fossero in conflitto una con l'altra.

⁴ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng QiGong Science)*, Create Space 2016.

La teoria della totalità di Hunyuan afferma che entrambe le forme di coscienza siano ciascuna padrona del corpo umano e del Hunyuan qi umano. I due sono diversi ma non hanno confini chiari e possono trasformarsi con determinate condizioni. Il Zhineng Qigong suggerisce quindi l'ampliamento attivo della coscienza comune al fine di sviluppare capacità paranormali. Anche gli insegnanti che hanno abilità paranormali, ad esempio, ne hanno dovuto apprendere il meccanismo e il metodo partendo anch'essi dall'uso della coscienza comune. E così gli studenti che praticano attraverso abilità normali possono anch'essi sviluppare abilità paranormali. Le persone possono usare questa capacità per rafforzare le funzioni di ogni parte del corpo, per assistere nel progresso del Qigong e per curare le malattie. Lo sviluppo dell'abilità paranormale è una fase chiave nel perfezionamento dello Yiyuanti.

Se la coscienza comune sarà o meno una limitazione allo sviluppo dell'abilità paranormale dipenderà dal grado di rigida/flessibilità della stessa. Una conoscenza nozionistica sviluppata con uno standard rigido stabilito per ogni cosa, farà che il vecchio sistema prevalga rifiutando il riflesso di nuove informazioni. Di conseguenza sarà difficile sviluppare capacità paranormali. Ma se l'esistente coscienza è adattabile, equilibrata e regolare, lo Yiyuanti sarà in grado di accettare le nuove informazioni direttamente e si svilupperà l'abilità paranormale.”⁵

La Guarigione nella Medicina Hun Yuan

Nel Zhineng Qigong inteso come pratica personale ci sono moltissimi modi di guarire se stessi, che sembrano diversi, ma il cui proposito è il medesimo. La via più semplice è la guarigione attraverso gli stiramenti del corpo nel modo più rilassato possibile, al fine di aprire direttamente i meridiani e fare che il qi negli organi e visceri corrispondenti fluisca bene. Attraverso questa pratica, molti blocchi si trasformano e spariscono in poco tempo. Questa è una via semplice ma efficace.

⁵ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

Una via importante è quella dello stato di Qigong. In esso si trascende la fisicità, stato della “forma”, addentrandosi nel campo energetico, definibile come stato del “non forma”. Lo scopo è rimanere stabilmente in questo stato, accessibile solamente se la mente rimane concentrata. Si osserva il tutto come lo farebbe uno specialista, la cui ottica richiede uno stato di elevata focalizzazione.

Esiste un'altra via, quella dell' “essere naturale”, per attingere alle facoltà di autoguarigione. In questo senso impariamo la via dell'indurre il corpo a produrre “medicinali interni” per superare malattie specifiche. Ognuno di noi è un laboratorio capace di produrre i diversi farmaci necessari. Il modo di generare questi medicinali interni attraverso il Hunyuan qi, ha diverse tecniche e applicazioni. Convieni anche osservare ciò che si mangia e ciò che viene eliminato. Ciò implica osservare la qualità e quantità del cibo ingerito, osservando anche in alcuni casi le feci, vale a dire, essere attenti a ciò che entra ed esce dal sistema.

Una via importante è il riposo, ed una buona qualità del sonno. Imparare a vivere più rilassati, ma anche ad ottenere una buona qualità e quantità di sonno, ci permette di recuperare e sostenere la salute. Si basa sul rilassamento profondo al momento di andare a dormire, dandosi informazioni concrete, e utilizzando delle tecniche semplici come il Roufu, che aiutano a combattere l'insonnia.

Un'altra via è usare il campo di qi, metodo molto popolare per la guarigione anche a distanza. Una volta composto, il campo viene sostenuto guidando il qi in modo unidirezionale. Ci sono essenzialmente due variabili: dal generale al particolare, o direttamente sull'area che si vuole trattare.

Per alcune malattie difficili da guarire ci sono poi altre vie. In casi particolari è necessario fare un lavoro di ricerca al fine di purificare il subconscio. Questo perché chi non elimina certi contenuti tossici del sistema di riferimento, non riesce mai a guarire totalmente dal disagio che lo affligge. Questa via aiuta a guarire se stessi trovando il vero Sé. Fra tutte le modalità elencate questa è magari la più importante per arrivare a livelli di pratica superiore.

La guarigione del Zhineng Qigong quindi è un sistema vasto del guarire sé stessi e gli altri, che si basa sul rilassamento profondo nel fare i movimenti. È una tecnica facile,

veloce e utile. È necessario che la mente rimanga calma e rilassata durante tutta la pratica. Col tempo essa diventa fluida e gioiosa, perfino nelle pratiche più impegnative. Imparare a godere semplicemente del qi e del sangue che scorrono bene, senza altro scopo, è importante per la pratica del Zhineng Qigong. La mente si occupa di fare un po' di spazio affinché il qi possa affluire.

Siccome una malattia è essenzialmente un blocco del qi e del sangue nel complesso mente-corpo, è importante che l'atteggiamento della mente sia focalizzato sulla convinzione "sono salutare". Questo unico pensiero deve escludere qualunque altro pensiero, processo che porti lo stato della mente ordinaria fissa, da "ho dolore, quindi c'è un problema", alla mente non ordinaria, "ho dolore in questa parte del corpo, perché il qi sta ricominciando a fluire ristabilendo lo stato di equilibrio". Quindi la percezione di "problema" muta nella consapevolezza di "soluzione intrinseca". Bisogna superare l'idea di "sono malato", o "sono un paziente diagnosticato con tale o quale sintomo", giacché l'idea "sono malato", rende il corpo malato. Pure il concetto di "crisi di guarigione" diventa irrilevante al comprendere il fenomeno dell'effetto di qi.

L'aumento di flusso energetico porta al progressivo rilassamento. Raggiunto questo traguardo ciò che importa è l'impostazione della mente nel fare i movimenti con fluidità. Praticare in questo modo modifica quelle credenze perniciose del sistema di riferimento, che sono causa dei blocchi energetici nel sistema psico-bio-fisico. Con l'avanzare della pratica, l'imminente scoperta che abbiamo capacità non ordinarie permette di sperimentare il corpo di qi, come l'estensione del tatto, e ben presto anche il vedere ad occhi chiusi nel proprio corpo. Ritroviamo con stupore che questa non è un'abilità persa, ma soltanto persa di vista durante la crescita.

In quanto al sistema di riferimento, è importante un atteggiamento di non-giudizio nella sua osservazione, cosa per niente facile per un adulto, giacché una volta che la mente razionale, sviluppatasi nella crescita, si irrigidisce, tende a voler controllare le altre facoltà, prendendo il sopravvento su di esse. Tende così a modificare sia l'impostazione di stupore nella scoperta delle magnificenze della vita, sia nel mantenere una visione mentale sempre aperta. Invece semina preoccupazioni imparate da bambino in momenti di blocco del suo fluire. E così l'irrequietezza diventa lo stato ordinario, e lo stato di godimento dell'essere un intero diventa non-ordinario. Questa inversione crea tensioni che

pervadono sempre di più l'attività della mente, e questo si traduce in uno stato di perenne agitazione. La mente "scimmia" non riesce a stare ferma, e l'irrequietezza, basata sul contenuto sempre più ristretto del sistema di riferimento, importuna il sistema mente corpo con sempre più variegati blocchi di vitalità. Dallo stato non-ordinario della vastità oceanica del bambino, che è in collegamento con il tutto, si finisce prima o poi nella mente laghetto circoscritta dell'adulto. Questa vastità mentale dell'infante diventa nell'adulto, per quanto apparentemente sano e competente, una mente stagno piena di girini del ragionare circolare. Come risultato, lo spreco dell'energia vitale verso interessi esterni non prioritari, produce una dispersione cronica di qi, che ci fa invecchiare prematuramente. Non ci accorgiamo di come il flusso del qi e del sangue rallenti sempre di più, finché non appaiono il disagio e la malattia. Ci trasformiamo da infanti "genuinamente" sorridenti, in adulti sempre più cupi. Infatti il sorriso falso della maschera sociale non può certo essere considerato espressione di gioia vera.

Così lo stato ordinario dell'infante, di apertura mentale a 360 gradi, viene ridotto dai pesanti paraocchi imposti dalle preoccupazioni quotidiane. Questa sorta di visione di tunnel, ove la mente diventata "ordinaria" nel senso egoico, sabota non solo la capacità di autoguarigione, ma reprime anche lo sviluppo di tutte le estensioni dei sensi, le capacità non ordinarie, come anche le abilità paranormali superiori.

Cosa fare per ritrovare la nostra eredità umana, la capacità di guarire attraverso le facoltà non ordinarie più basilari? Convieni studiare le premesse della medicina Hun Yuan ma, per comprenderle, è necessario essere nello stato non-ordinario della mente.

Il Dr. Pang disse al riguardo nella sua conferenza "Come sviluppare bene le capacità paranormali" del 25 aprile 1995:

"Quando iniziamo a imparare la teoria della totalità Hunyuan dello Zhineng Qigong, molte persone sentono di non poterlo capire e non hanno sperimentato personalmente ciò che descrive. Questo perché questa teoria descrive le leggi del mondo e della vita da uno stato di abilità paranormali, e le persone comuni non hanno quelle abilità paranormali o ne sanno poco al riguardo."⁶

⁶ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

Con “persone comuni” parla di tutti noi adulti che abbiamo perso queste facoltà, tutte funzionali alla nascita, quando la fontanella era ancora aperta, cosa che il Dr. Pang sembra indicare:

”Le abilità paranormali sono un attributo umano e tutti ne sono capaci. Ma poiché in precedenza non erano state comprese o addirittura riconosciute e la nostra mente non ha informazioni su di loro, non le usiamo attivamente. Rafforziamo solo le abilità ordinarie nella nostra vita quotidiana. Non alleniamo né rafforziamo le capacità paranormali, quindi vengono inibite, come se dormissero. Se vogliamo svilupparle, dobbiamo svegliarle. Come facciamo questo? Un requisito è una loro comprensione basata sulla teoria. Un altro è chiamarle ripetutamente a svegliarsi [come svegliare un bambino] e usarle, usarle, usarle. Se lo facciamo, le nostre capacità si risveglieranno e saranno rafforzate.”⁷

Quando parla di persone comuni il Dr. Pang si riferisce alle persone ormai abituate ad usare solamente la “mente concettuale”, che lui definisce “la mente familiare”, riferendosi alla mente logica che, usata in eccesso, blocca l’accesso alla “quiete della presenza”, soglia di accesso per la mente non-ordinaria. Tali facoltà si riducono ad uno stato di dormiveglia, nel quale anche se si attivano in certi momenti della nostra giornata, come nel caso dell’intuito, la mente logica le interferisce subito, quindi pochissime persone danno loro ascolto. In parole del Dr. Pang:

“Per la maggior parte delle persone, le capacità paranormali sono in uno stato latente. Occorrono le giuste condizioni perché diventino realtà. La condizione più importante è inviare sempre istruzioni dalla tua coscienza di livello profondo, il vero livello del sé, per aprire le tue capacità e usarle. Questa è la chiave per loro”⁸

Con coscienza di livello profondo si riferisce chiaramente allo stato di Qigong avanzato. Conviene quindi praticare fin dall’inizio in questo stato mentale di sempre maggiore

⁷ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

⁸ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

apertura ed espansione, cosa che per i principianti del Zhineng Qigong è facile da osservare. Questa fase di entusiasmo di ciò che è nuovo, fa l'esperienza di un passaggio dallo stato mentale ordinario di tutta una vita, allo sbocciare della coscienza più profonda nel fare affiorare il fenomeno. Nel gioco d'azzardo questo si chiama "fortuna del principiante" che vince al primo tentativo e che il Buddhismo Zen conferma come stato basilare per la meditazione, la "mente del principiante". Al riguardo il Dr. Pang aggiunge:

"Man mano che emergono, le abilità paranormali possono talvolta manifestarsi spontaneamente mentre non accade nulla se ti prepari e vuoi che appaiano. Questo accade con quasi tutti gli studenti, molto spesso all'inizio del loro sviluppo. Puoi prepararti consapevolmente ad usarle man mano che le tue capacità crescono.

Quando focalizzi lo yishi molto intensamente e pensi "Devo sviluppare abilità paranormali", le abilità ordinarie dominano il tuo pensiero. Ciò blocca le tue abilità paranormali perché le facoltà dello yishi sono fissate sull'idea "devo". Ecco perché le abilità paranormali inizialmente tendono ad emergere naturalmente."⁹

Ascoltando attentamente il nostro modo colloquiale di interagire, troveremo molto questo "devo" pietrina nella scarpa del sistema di riferimento che accompagna ogni nostro passo. Ci vuole un po' di pratica e molta pazienza, per cambiare questo quadro di riferimento, che conviene modificare subito, sostituendo il "devo fare..." con "scelgo di fare...", perché aiuta ad aprire la mente ad uno stato radicato nel nostro libero arbitrio, punto di partenza per "rimanere all'interno". Solamente portando l'attenzione mentale all'interno possiamo ritrovare l'intero originale che siamo, per quanto perso di vista. Tornando al discorso del Dr. Pang:

"I concetti contengono anche informazioni complete. Il problema è che il pensiero logico della gente comune si verifica solo a un livello superficiale di coscienza, quindi l'attività concettuale non può entrare nella coscienza di livello profondo e combinarsi con le caratteristiche della totalità. Ora che capiamo come funzionano le abilità paranormali, l'attività concettuale si col-

⁹ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

legherà naturalmente con le informazioni complete. Le abilità paranormali appariranno immediatamente una volta che si fonderanno completamente.

Quando sviluppi le tue capacità devi capire chiaramente dal profondo del tuo cuore che le abilità paranormali sono una funzione naturale dello yiyuanti. Le capacità di alcune persone si manifestano principalmente come sensazioni corporee. Sii consapevole che tali sensazioni sono semplicemente manifestazioni di cambiamento esterne allo yiyuanti. Fissarsi su di loro creerà dei blocchi per conoscere il tuo vero Sé Yiyuanti.

Quando sviluppi abilità paranormali dovresti sperimentare un “huang huang, hu hu, kong kong dang dang” e comprendere e riconoscere profondamente che questo stato è un'esistenza reale e completa, non qualcosa che lo yishi immagina. Se sperimentate sempre questo stato nello yishi, gradualmente sarete in grado di fondervi con esso, diventare uno con esso. Le abilità paranormali emergeranno da questo stato.”¹⁰

Quindi chi è interessato alla medicina Hun Yuan come alternativa di guarigione, efficace e divertente, oltre che gratuita, sentirà spontaneamente di voler promuovere la meditazione come un primo passo per osservare il traffico mentale. Ci vuole consapevolezza di come la mente ordinaria funziona, e questo richiede una concentrazione stabile per un periodo più lungo. Oltre a renderci conto che lo spazio fra un pensiero ed il prossimo è sempre ridotto, come la distanza fra un veicolo e quello che lo segue quando si è nel traffico denso o in coda, ci accorgiamo di questa abitudine mentale anche dallo spreco energetico. Una pratica continua di questa osservazione porta spontaneamente ad allungare questo spazio di silenzio fra i pensieri, cosa che nel tempo potrebbe anche riflettersi nel parlare, quando i lunghi silenzi mantengono una quiete prolungata e potrebbero favorire una comunicazione più ponderata e precisa o quanto meno, meno agitata. Ecco i primi passi verso una consapevolezza più profonda, senza però una forzata intenzionalità né attaccamento al risultato. Lascio però la parola al Dr. Pang al riguardo:

”La pausa tra i pensieri individuali è molto breve nell'attività di coscienza delle abilità ordinarie. L'esperienza con le abilità paranormali è che la pausa

¹⁰ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

è sufficiente per far funzionare le abilità paranormali; per informazioni da ricevere e inviare nel profondo. Ad esempio, pensi di fermare un orologio mentre parli con qualcuno e questo si ferma.

La pratica per ottenere abilità paranormali deve combinare "nessun cuore per ottenerlo, ma cuore per ottenerlo". Nessun cuore significa che non hai intenzione; è uno stato molto calmo e pacifico.

In questo stato, l'attività ordinaria di coscienza si acquieta e scompare completamente. Tuttavia le capacità paranormali potrebbero non apparire in questo stato. Questo perché sei molto puro e anche dentro, ma senza scopo o intenzione di riflettere all'esterno”¹¹

Con nessun cuore per ottenerlo, ma cuore per ottenerlo il Dr, Pang si riferisce a questo:

“I buddisti zen chiamano questo "ku chan" (pianta morta). Quindi, una volta che ti calmi fino a uno stato molto puro, devi ancora avere un'intenzione che guiderà lo yishi a usare le sue capacità. Conviene studiare la teoria della totalità Hunyuan. Una volta compresa, possiamo usare attivamente lo Yishi per sperimentare le sue informazioni. In questo modo la teoria ci guiderà a raggiungere uno stato di totalità Hunyuan”¹²

Con riguardo al mio esempio della distanza fra le macchine nel traffico denso, il Dr. Pang puntualizza che ci sono diverse modalità di spazio... che però sono un solo spazio.

“Abbiamo detto che nello Yiyuanti c'è uno spazio di pensiero dell'immagine, uno spazio di pensiero concettuale e un vero spazio di pensiero. Questo serve per aiutare le persone a capire. Infatti non esistono spazi separati, ma uno solo che va oltre il tempo e lo spazio, solo lo stesso Yiyuanti. Abbiamo detto che le capacità paranormali sono dormienti perché non le risvegliamo. Se le chiamassimo, si sveglierebbero. Possiamo risvegliarle in qualsiasi momento senza processi complicati.

¹¹ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

¹² Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

Usarle continuamente le risveglierà e le migliorerà.

Non dimenticare la tua pratica fisica quando sviluppi le tue capacità paranormali, poiché hai ancora bisogno di rafforzare il tuo corpo. Migliorare il corpo crea le basi per migliorare qi e Shen, poiché tutti e tre si influenzano a vicenda”¹³

Il silenzio del maestro

Il Dr. Pang, genio universale contemporaneo, riesce a mantenere l'ego di una tale condizione umana sotto controllo attraverso un'umiltà sconvolgente. Lui stesso insiste che, per quanto uno possa raggiungere uno stato elevatissimo, l'ego rimane nel sottobosco della mente, cosa che insegna attraverso ciò che tace. Per quanto insegni tante cose interessantissime attraverso le sue parole e i suoi scritti, a chi sa vedere (ascoltare) a occhi (orecchie) chiuse, insegna ancora di più attraverso ciò che non dice, o a cui non risponde. L'enunciato precedente è dimostrato dal fatto che, tutto ciò che ha detto o pubblicato, si riferisce soltanto a ciò che ogni individuo può sperimentare. Questo implica che si astiene dal parlare di ogni cosa che non sia ottenibile da tutti. Quindi rimane in silenzio riguardo a tanti altri insegnamenti fondamentali in quelle filosofie di vita, i cui stili di Qigong egli ha riunito in uno stile comprensibile e sicuro da praticare. Il fatto che non ne parli, non significa che non li conosca, o che non esistano, ma semplicemente, che sono informazioni “innesessarie”, o quanto meno non prioritarie, per l'evoluzione della maggioranza delle persone.

Affermo quindi che il Dr. Pang insiste nel voler promuovere un lavoro di base. Perciò ci ha dato delle teorie comprensibili per modificare il sistema di riferimento e sviluppare la coscienza universale senza entrare in temi concettuali non essenziali. Implica anche che si aspetta che qualunque interesse verso altri temi, non trattati espressamente da lui, sia investigato da ognuno di noi secondo i nostri interessi e capacità al riguardo. Questo una volta superato il più grande degli ostacoli: i componenti fissi del sistema di riferimento.

¹³ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

E ha ragione. Voler comprendere qualunque fenomeno oltre la struttura tempo spaziale della mente ordinaria, con la stessa mente ordinaria, è l'equivalente di un neurochirurgo che pretende di operare se stesso.

Siamo fortunati di aver ricevuto una sinopsi del meglio del Buddhismo, del Taoismo e del Confucianesimo, per non parlare di tante altre cose che il Dr. Pang preferisce non menzionare. Se qualcuno di noi, qualunque sia la ragione, è interessato ad investigare un tema in particolare, basta praticare il Zhineng Qigong fino ad un livello avanzato che ci dia la base necessaria, per poter capire ciò che sceglieremo di approfondire come lavoro personale.

In questo contesto dedico al Dr. Pang un'affermazione particolare al riguardo:” Possa il mio passo, aprire nel tuo, la strada che cerco, la strada che trovo...” E questa strada che cerco, sostenuta dall'impronta indelebile del Dao, nel sviluppare le facoltà non ordinarie, attraverso la pratica del Zhineng Qigong, è maggiormente delineata nel discorso del Dr. Pang del 12 di settembre del 1998 intitolato:

“Le abilità paranormali sono la linfa vitale della scienza del Zhineng Qigong”

Nel discorso precedente aveva dimostrato perché, non avendo coltivato le facoltà paranormali, la scienza contemporanea non riesce a comprendere la Teoria di base della medicina Hun Yuan. Le sue parole:

”La caratteristica più importante della scienza Zhineng Qigong è l'uso delle capacità paranormali per conoscere e cambiare il mondo. Per cominciare abbiamo bisogno di una chiara comprensione teorica: le capacità paranormali dello yishi non conoscono confini e vanno dal micro al macro mondo. Non c'è distinzione tra difficile o semplice con le abilità paranormali. Ciò si verifica solo come giudizio all'interno del quadro di riferimento. Quando accadrà, alcune delle funzioni dello Yishi verranno bloccate e non funzioneranno bene. Ora dobbiamo sviluppare il potenziale dello Yiyuanti, che ci ri-

chiede di superare il pensiero restrittivo che domina nello Yishi e limita le sue capacità”¹⁴

Questo è consono a molte altre discipline di guarigione che si basano sulle facoltà paranormali, sia nello sciamanesimo, che nella proposta dei diversi “gradi di guarigione” di alcune tradizioni segrete o meno, come quella più contemporanea proposta da D. Epstein nel Spiral Networking “Il lavoro sulla spina dorsale”, il cui equivalente pratico è la proposta dal maestro Dou Zhanguo nel Qigong della colonna vertebrale. Gli stadi avanzati di guarigione implicano l'estasi del fondersi con l'infinito che ora si svela ai nostri occhi. Continua il Dr. Pang:

“La chiave per usare le abilità paranormali è che lo Yishi deve essere vuoto, consapevole e puro, rilassato e concentrato. Una volta che lo Yishi entra in uno stato di vuoto e consapevolezza, usa il pensiero per immagini o il pensiero concettuale per far emergere le abilità paranormali dello Yishi. Se utilizzi il pensiero concettuale per aiutarti, combinalo con un'immagine del risultato”¹⁵

Questa è la ragione principale per cui durante la guarigione Hun Yuan dobbiamo visualizzare il risultato come se fosse già accaduto. Una frase usata frequentemente al riguardo è: “ciò che desideri lo hai già ottenuto”. Le istruzioni del Dr. Pang sono precise:

“Ad esempio, quando usi lo Yishi per rompere un ago puoi visualizzare il processo di rottura dell'ago o puoi semplicemente pensare "Ago spaccati!", ma lo Yishi deve combinare con il risultato, l'immagine dell'ago già rotto.

Molti praticanti non apprezzano l'importanza di rilassare lo Yishi. Quando rimuovono un tumore, dicono ad alta voce "Tumore, scompari, scompari, scompari!" e usano la forza fisica, la bocca, la gola, i polmoni, l'addome. Tutti quei movimenti sono forza corporea. Non aumentano il potere della coscienza, piuttosto lo deviano e lo riducono. Il potere dello Yishi è molto

¹⁴ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

¹⁵ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

importante con le abilità paranormali. Lo Yishi deve penetrare nell'oggetto e fondersi completamente con esso come uno.

Le capacità paranormali sono la funzione completa dello Yiyuanti. Quindi, quando le usi, lo Yiyuanti deve essere "xu jing ling ming"; devi persino dimenticare l'idea di usare abilità paranormali. Il potere dello Yishi sarà disperso e ridotto se pensi "Avrò successo".

La pratica di piccoli metodi per sviluppare abilità paranormali migliora la chiarezza e la purezza dello Yiyuanti. Lavorano direttamente per aumentare la capacità dello Yishi di controllare il corpo e il qi e migliorare la sua capacità di ricevere informazioni. Quindi la pratica di questi metodi paranormali è una parte essenziale dello Zheneng Qigong. I praticanti di Zheneng Qigong che vogliono sviluppare abilità paranormali devono rompere gradualmente il quadro di riferimento distorto e fisso dello Yiyuanti

Per comprendere più a fondo la teoria della totalità hunyuan, dobbiamo sperimentarla dal livello delle abilità paranormali. Questa è una pratica di livello superiore rispetto alla pratica delle abilità ordinarie. Tutti devono fare uno sforzo per farlo. Senza abilità paranormali non possiamo afferrare adeguatamente la teoria della totalità Hunyuan e non possiamo passare dalla fissazione e dall'attaccamento a sperimentare profondamente la totalità Hunyuan. Se vuoi migliorare le tue capacità di guarigione devi aumentare il potere di penetrazione della coscienza e per fare questo devi sviluppare abilità paranormali.

Di solito il nostro yiyuanti si combina principalmente con il Hunyuan qi del corpo. Quando il corpo si muove, il Hunyuan qi corporeo viene trasportato attraverso il sistema nervoso al cervello dove disturba la chiarezza dello Yiyuanti, più in alcune persone e meno in altre. L'intera funzione dello Yiyuanti si sviluppa quando non c'è disturbo. Se c'è pochissimo disturbo, lo Yiyuanti rimarrà relativamente chiaro e avrà forti poteri di penetrazione. Se c'è un disturbo considerevole, significa che lo Yiyuanti si è fortemente combinato con il Hunyuan qi corporeo e quindi è diventato poco chiaro, con po-

teri di penetrazione ridotti. Ecco perché alcune persone sentono fortemente il qi ma non hanno buone capacità di guarigione. Solo quando lo Yiyuanti diventa chiaro e puro, e gradualmente getta da parte l'influenza dell'Hunyuan qi corporeo, diventa più sottile e il suo potere di penetrazione diventa più forte.

Le abilità paranormali sono necessarie per lo sviluppo di Zhineng Qigong. Sono necessarie affinché la pratica di ogni individuo raggiunga un livello superiore. Sono necessarie affinché il Qigong raggiunga un livello scientifico.»¹⁶

L'importanza di raggiungere la saggezza intrinseca del Vero Sé è presentata nel discorso “Studia a fondo la scienza dello Zhineng Qigong dal vero livello di sé” del 28 luglio 1998:

“Le teorie fondamentali della fisica guardano al suono, alla luce, all'elettricità, al magnetismo, al calore e ad altre forme di energia. Il Hunyuan Qi è diverso da quelle forme di energia e dai loro campi energetici.

Ci sono tre tipi di materia nell'universo. Il primo è la materia fisica. Il secondo è il Hunyuan qi, e i campi energetici di ogni cosa. Il terzo tipo di materia è il Hunyuan qi come informazione. Affinché la teoria Hunyuan della scienza del Zhineng Qigong sia rilevante per le moderne teorie scientifiche, dobbiamo dimostrare che il Hunyuan qi può trasformarsi in tutti i tipi di energia, come suono, luce, elettricità, magnetismo e calore. Il successo con questi esperimenti confermerà i tre aspetti della teoria materia della scienza del Zhineng Qigong.

Negli esperimenti scientifici, il Hunyuan qi è stato trasformato in energia, lavoro importante per dimostrare i tre aspetti della teoria della materia. Ma le abilità paranormali devono essere sviluppate più pienamente per migliorare il livello della scienza del Zhineng Qigong. Quando fai esperimenti e l'attrezzatura mostra la presenza di elettricità, luce o magnetismo, molto proba-

¹⁶ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

bilmente non puoi percepirli. Ma se continui a fare esperimenti scientifici potresti percepire gradualmente la loro presenza e lo yiyuanti percepirà gradualmente un'energia molto sottile.

Sebbene alcune persone ora abbiano già capacità paranormali, non sono neanche lontanamente vicine al micro livello. Non possono immaginare e sperimentare livelli di esistenza così sottili perché non pensano di provare a percepirli. Solo se conduci ripetutamente esperimenti e prendi nota attentamente del tuo stato di coscienza nel momento in cui appaiono elettricità, magnetismo, luce o calore, yiyuanti penetrerà gradualmente nei microcampi di elettricità, magnetismo, luce o calore. I poteri di osservazione dello Yishi diventerà così sempre più sottile.

Una volta che hai sviluppato le abilità paranormali, usale per migliorare te stesso ed esplorare la scienza del Zhineng Qigong, ma non vantartene. Se hai l'atteggiamento giusto, non esaurirai il tuo qi e le tue capacità cresceranno. L'uso delle abilità paranormali per costruire l'ego consumerà il qi e danneggerà il tuo Shen.

Quando il vero Sé guida la tua vita quotidiana, è facile raggiungere uno stato di interezza di alto livello. Inizialmente il vero stato del Sé che sperimentate è “huang huang hu hu, kong kong dang dang”. Man mano che migliorate, sperimenterete gradualmente il vostro stato del vero sé chiaramente nella vita quotidiana.

Dopo aver riconosciuto pienamente il nostro vero Sé, sperimenteremo che Hunyuan qi è ovunque nell'universo, e il Hunyuan qi di ogni cosa nell'universo è in continuo movimento e cambiamento. Cambia naturalmente, senza distinzioni di buono o cattivo.”¹⁷

¹⁷ Traduzione da: Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

Oltre il Sistema di riferimento

L'attività della mente, come enunciato precedentemente passa da ordinaria a non ordinaria attraverso diversi passaggi, dal pensiero sensoriale e motorio, al pensiero per immagini, al pensiero logico, al pensiero dell'osservazione del "sentire", al pensiero paranormale.

I diversi passaggi dalla mente ordinaria ristretta alla mente non ordinaria assomiglia a diversi cancelli, o dogane. In alcune discipline viene chiamato "guardiano della soglia", una specie di personificazione del sistema di riferimento psicobiologico. Come guardia di confine, può collaborare o opporsi al nostro passaggio. Ciò dipende interamente dalle nostre motivazioni nel farne la quotidiana conoscenza. Questo è percepibile ogni giorno all'inizio della pratica. Se siamo calmi, il passaggio è semplice. Altrimenti la prima fase, quella del rilassarsi, si protrae. Quindi se siamo benevolenti verso noi stessi, andiamo oltre facilmente, altrimenti la mente scimmia ci ostacolerà. In quel caso dobbiamo continuare a cercare l'uscita dal labirinto mentale di cui la fissità del quadro di riferimento è architetto e manutentore.

Il mio modo prediletto di modificare il sistema di riferimento è compararlo con un mandala fatto di sabbia colorata, pratica nota nel buddhismo tibetano. Questo tipo di meditazione con orientamento artistico mi aiuta a trascendere il sistema di riferimento fisso, sempre e quando mi astengo dal rimanere attaccato. Procedo come fanno i monaci tibetani nell'attività per stabilizzare la mente con particolare attenzione alla fine del processo. Finito il mandala, la cui composizione può durare settimane se non mesi, il tutto scompare a colpi di scopa in pochi minuti. La pratica in se serve per guardare la vita dalla prospettiva dell'impermanenza. Conviene quindi immettere ogni giudizio di eventi quotidiani nel disegno, in particolare quelle "valutazioni" ad alto contrasto in bianco e nero alla base della tossicità del sistema di riferimento. Mi impegno affinché il processo sia divertente, visto che i blocchi energetici più resistenti ad essere modificati sono quelli più traumatici. Al riguardo, e questo per i più sensibili, conviene ricordare che tutto ciò che accade nella vita è sempre per il meglio, quindi è questione di prospettiva nel fare ogni esperienza. Uno schiaffo, è uno schiaffo per la mente ordinaria, ma per la mente non ordinaria potrebbe anche essere vissuto come una "carezza con impulso". Quindi

tutta quella intensità di affetto, per quanto espressa in modo così inadeguato, può essere interpretata in modo positivo nel ripristinare le buone intenzioni originali, vestite temporaneamente di mancanza d'amore incondizionato da parte del donatore di questa lezione perfezionabile.

Raggiunta questa prospettiva si lasciano andare i condizionamenti per reinterpretare le vere motivazioni in ogni lezione della vita, per quanto corrotta dai sistemi di riferimenti storici della famiglia, generazione dopo generazione. Possiamo semplicemente onorarne il contenuto, osservando il tutto senza giudizio. Trasceso il chiasso della mente scimmia, arriviamo alla meta che altro non è che il prossimo punto di partenza. L'espressione "dalle stalle alle stelle" ora diventa "dalla mente forma alla mente informe (non forma)", per conoscere quindi il "dolce far niente". Il processo, soprattutto riguardo alla mente scimmia, non ha però niente di dolce. Nel fare nulla, tranne rimanere stabili nel vuoto, si fa l'esperienza gratificante della vacuità, che però non è vuota. Il "Panta Rei" "tutto scorre" di Eraclito, più che una ragione per praticare, rappresenta solo un prodotto collaterale della pratica quotidiana.

Attenti però, pensare non è il problema. Lo è la direzione "ordinaria" delle forme pensiero, da qui a là. Se però, nel silenzio della quiete mentale riusciamo ad arrivare al punto 0, e lasciare che il "pensare" si espanda libero da questo spazio vuoto in ogni direzione simultaneamente, avremo fatto centro, stupiti che, per quanto sembra che stiamo "pensando", siamo giunti a destinazione già da tempo, nel percepire informazioni atemporalmente. Il flusso di queste ispirazioni è difficile da descrivere a parole. È una circostanza che determina la soglia fra conoscenza e saggezza. Questo passaggio è definibile solo in modo non ordinario, come sicuramente avete già intuito. In fin dei conti nello spazio senza limiti, qualunque punto è sempre il centro dell'universo, il punto 0 del quale parlo.

Mente non ordinaria e Guarigione

Modificare il sistema di riferimento con la mente ordinaria è piuttosto impegnativo. Da un lato c'è il predominio della mente logica impigliata nelle giustificazioni del perché

uno re-agisce ad ogni input esterno, e dall'altra l'ego che si ostina a difendere i suoi interessi. Per esso il tutto è questione di sopravvivenza, quindi ci fa inciampare nella compulsione inconscia a ripetere la sofferenza. Rimaniamo allora impigliati fra il dolore del passato e le previsioni di sofferenza futura. Ci sono alcune terapie occidentali che ne sono la dimostrazione. Ci spronano a parlare continuamente di ciò che vorremmo piuttosto silenziare. Suggesto di usare piuttosto la mente non ordinaria, ancorata nell'intero che utilizza lo spazio sconfinato del vero Sé, per osservare in silenzio. Diventiamo allora testimoni imparziali del fluire di ogni evento quotidiano. La mente si calma nel lasciar andare ogni ricordo che sorge senza per forza doverlo valutare, né giudicare. In questo modo ci indirizziamo continuamente verso il nostro centro, intercalando spazi silenziosi fra un pensiero e l'altro, come farebbe un compositore includendo dei silenzi fra una nota e quella che segue. Obliterato il chiasso, si raggiunge uno stato di lucidità ove rimaniamo indisturbati. Smettiamo quindi di subire in modo passivo ogni problema, per diventarne la soluzione attraverso una presenza attiva.

Da questo spazio interiore, osserviamo quindi il sistema di riferimento senza esserne avvinti. Il dolore emozionale si sedimenta allora lentamente, come lo fanno le impurità dell'acqua, quando la smettiamo di agitarla attraverso continue aspettative. Una visione più distaccata aiuta ad aggiornare credenze obsolete. Per chi osserva con la mente ampia e fiduciosa, il dolore altro non è che il qi che si apre la strada in un corpo finora bloccato. Ci si risveglia nel qui, ora, sprovvisti di urgenza, grazie alle informazioni dell'intero che ci raggiungono attraverso il "discernimento intuitivo". Ed è qui che nasce l'umiltà ed il rispetto, dal latino re-spectare, (guardare due volte) nel "guardare di nuovo", per vedere ciò che c'è, così com'è. Bypassando la pressione dell'ego che di solito guarda una sola volta, e percepisce quindi sempre e solo ciò che è del suo esclusivo interesse, guardiamo dal vero Sé, e la mente si calma. Più Hunyuan ling qi affluisce a questo spazio interno, più si riduce il fattore "entropia" della materia. Inizia allora il processo di "sintropia", processo non ordinario alla cui base il flusso ordinario della linea del tempo, si verifica nella direzione opposta. Alle cause passate si uniscono le cause future. Invece di andare dal passato al futuro come nel tempo lineare ordinario, si apre una nuova rotta, il cui andamento è inverso. Dall'entropia, processo dell'invecchiare, si procede alla sintropia, il processo del ringiovanire, un altro prodotto collaterale della pratica.

Entropia vs Sintropia

La poesia “Invictus” di Nelson Mandela, contiene questa affermazione:” Di fronte agli anni che minacciano, sono, e rimango indisturbato”. Conclude magistralmente ” sono padrone del mio destino, il capitano della mia anima”.

Nella medicina Hun Yuan siamo noi i padroni della nostra salute, a condizione che rimaniamo indisturbati dagli eventi dal mondo esterno. È quindi possibile per un praticante di Zhineng Qigong scoprire l’ardita ipotesi di una simmetria tra causa e ed effetto, ma capovolta. Cioè “causare l’effetto. Quindi un progetto come causa, il cui effetto è l’opposto. Per comprendere meglio il tema conviene però ricordare le leggi della termodinamica.

Il 1° principio della termodinamica recita: “Nulla si crea e nulla si distrugge.”

Il 2° principio della termodinamica dice: “Comunque sia, l’entropia aumenta”.

Ne consegue che qualsiasi sistema tende al disordine; vale a dire che lasciate a se stesse le cose vanno di male in peggio.

Entropia

Il concetto di entropia indica l’erosione di un dato materiale attraverso il suo uso, cosa che per esempio giustifica il ritiro di un aeroplano dopo determinate ore di volo, per “fatica” del materiale. Oggi giorno è anche un indicatore dello stato di ordine di un sistema, e perfino del suo contenuto di informazione. L’entropia quindi è considerata la dispersione dell’energia, ovvero l’opposto dell’aggregazione energetica. In pratica l’entropia è l’opposto dell’ordine, l’opposto dell’informazione. Quando aumenta l’entropia, aumenta il disordine e si riducono le informazioni che giungono al sistema. Più aumenta l’entropia e più il sistema ha bisogno di energia, e quindi anche di informazioni, per mantenere lo stesso livello di ordine. L’entropia misura quindi la quantità di ordine esistente all’interno di un sistema. Nella guarigione misuriamo l’insieme delle informazioni necessarie e ci concentriamo per portare l’organismo ad un livello entropico minore, ovvero con meno disordine. Introduciamo quindi una maggiore quantità di qi e un numero maggiore di informazioni della realtà, così com’è.

Sintropia

Con il termine “sintropia”, o “neghentropia” (somma di due parole che derivano dall’inglese: negative e entropy) si intende l’organizzazione di elementi fisici, umani o sociali che si oppone alla tendenza naturale al disordine. La sintropia modifica un sistema da disordinato a ordinato. I sistemi viventi, come l’uomo, sono sistemi sintropici, dal momento che mantengono un grado di ordine elevato.

Un esempio di sintropia è dato dal metabolismo degli organismi viventi nei quali, a fronte del catabolismo che porta al consumo e alla distruzione di tessuti organici da parte dell’organismo, per poter vivere vi è l’anabolismo, che ricostituisce questi tessuti attraverso l’assunzione di energia in varie forme. Negli esseri viventi la sintropia agirebbe come una tendenza propria degli esseri viventi nel proiettarsi verso il futuro, essendo essa stessa una caratteristica proveniente dal futuro verso il passato. Un tentativo di spiegazione di questa caratteristica rientra negli studi sulle reazioni “prestimolo” che si riscontrano nell’uomo e negli animali. Si è riscontrato che sia la frequenza cardiaca, sia la conduttanza cutanea e altri parametri biologici variano in maniera anticipata rispetto a fenomeni emotivi. Ciò dimostrerebbe la tendenza istintiva dell’uomo a prevenire gli atti futuri secondo il principio della sintropia (King, 1989).

L’entropia è legata alla dissipazione dell’energia, alla vecchiaia, e a tutto ciò che decre-sce. Il mondo entropico è dominato dal principio della causalità.

La Sintropia è legata ad ogni processo di crescita. Il mondo sintropico è dominato dal principio della finalità, quindi la guarigione Hun Yuan è per definizione un processo sintropico capace di vincere la resistenza dell’entropia. Dal punto di vista del Dao, la sintropia permette all’universo di non essere un caos completo, ma di evolversi a livelli sempre più elevati. La sintropia quindi, può essere considerata “l’essenza” della vita, “l’energia” della vita, e “il vivere consapevolmente” il benessere personale e sociale ben stabilito.

Il concetto di sintropia è una conseguenza logica delle leggi relativistica e quantistica che reggono i fenomeni del mondo atomico, leggi contenute da due tipi di soluzioni: dei “potenziali ritardati” e dei “potenziali anticipati” che descrive i processi ondulatori. L’equazione ammette due tipi di soluzioni: A) onde divergenti, descritte da “potenziali

ritardati”, che si diramano dalla sorgente causa del fenomeno ondulatorio; e B) onde convergenti, descritte da “potenziali anticipati”, che convergono in un punto. Le onde divergenti ci sono ben note, come per esempio le onde emanate da un trasmettitore radio. Nei problemi tradizionali della fisica non si tiene conto del secondo tipo di soluzioni semplicemente perché, in apparente contrasto con le condizioni di simmetria relativistica, nessuno ha mai osservato onde dal futuro. L’idea di Luigi Fantappiè, matematico italiano (1901 – 1956), fu di considerare alla stessa stregua le due soluzioni, assegnando ad ognuna un ruolo di tipo “termodinamico”. Alle prime soluzioni corrispondono i fenomeni Entropici e alle seconde i fenomeni Sintropici. Luigi Fantappiè dimostra anche l’esistenza di una struttura finalistica dell’universo accanto ad una struttura causale. I fenomeni sintropici sono quelli più tipici e misteriosi della vita. La vita in sé sarebbe pertanto un complesso di fenomeni sintropici, che si possono comprendere ricorrendo all’inversione del tempo.¹⁸

Partendo dalle equazioni fondamentali dell’universo, Fantappiè dimostrò l’esistenza di due tipi di causalità. La causalità classica, divergente, che si muove dal passato al futuro e la causalità convergente, per noi invisibile, che retroagisce dal futuro e che per noi si manifesta come attrazione (un esempio è la forza di gravità). Mentre la causalità divergente è retta dalla legge dell’entropia, quella convergente è retta da una legge complementare che Fantappiè denominò sintropia (dal greco *sin*=convergere e *tropos*=tendenza). Le proprietà della Sintropia sono: aumento di complessità, struttura, ordine e organizzazione, e in queste proprietà Fantappiè ravvide le misteriose qualità della vita. Nella sua Teoria Unitaria suggerisce che il mondo fisico e materiale (Forma) è causato dal passato ed è retto dalla legge dell’entropia, mentre il mondo invisibile (non forma) dell’energia vitale, e della coscienza, è causato dal futuro ed è retto dalla legge della sintropia.

In pratica l’azione dei potenziali anticipati su un sistema di particelle sarebbe visto da un osservatore come un fenomeno di “coerenza” tra i costituenti del sistema. I due tipi di fenomeni possono essere studiati tramite un principio duale essendo gli uni l’inverso degli altri. In effetti le proprietà dell’operatore di D’Alembert e i due tipi di potenziali sono strettamente connessi al “CONO-LUCE” della geometria di Minkowski, usata in

¹⁸ Luciano Saporito, *Entropia & Sintropia & “la Teoria del Tutto”*, 2015.

relatività per connettere con segnali alla velocità della luce osservatori inerziali che si muovono nello spazio tempo a velocità uniformi diverse.¹⁹

Immaginiamo ora questo “cono”, la cui punta è la causa (l’origine), e il progressivo ampliarsi di volume verso il basso sono gli effetti. Se il punto iniziale è la nascita, cioè l’intero, ogni apertura discendente è un evento che apporta un’esperienza e perciò conoscenze. Quindi il punto di partenza è l’intero, la saggezza, le conoscenze, la potenza creativa, e tutte le altre qualità potenziali del neonato, che però non è consapevole di averli. Il cono è la rappresentazione fisica dell’esperienza vitale nell’entrare (scendere) nel mondo della forma (materia) sempre più complessa. La base del cono è il momento attuale, quindi si va dal passato al presente. Serve come immagine addizionale l’andamento, dal cielo sconfinato alla terra di dimensioni circoscritte. Come simbolo nella cultura cinese vi è CH’IEN, il cielo (il creativo), formato dal trigramma ripetuto dallo stesso nome, quindi il primo esagramma del “I CHING”, (libro della saggezza, comunemente chiamato libro dei Mutamenti) al secondo esagramma KUN, La terra, (il ricettivo). Chi pratica Zhineng Qigong riconosce subito la linea verticale dalla punta al centro della base, perché comprende il significato di He; chiudi, raccogli. Alla ricerca delle possibilità illimitate dell’intero, si raccoglie (chiudendo) sempre più esperienza della realtà vissuta nella complessità della crescita, maturità ecc. informazione sempre più nascosta (nell’inconscio) attraverso la progressiva creazione del sistema di riferimento, e delle sue dinamiche ulteriori.

Utilizzando la mente non ordinaria, immaginiamo ora un altro cono con la punta (il qui, ora) in basso, con la stessa linea centrale (il vero Sé), e il cerchio più ampio (l’informazione che si immette nel sistema), il futuro. Il cerchio maggiore quindi è l’intero, che si desidera raggiungere “consapevolmente”, e la salita lungo la verticale centrale è il progressivo schiudersi del vero Sé. Quindi dal punto di partenza nel presente, scaturisce l’integrazione del contenuto del sistema di riferimento e quindi di tutte le esperienze utili alla conoscenza ultima. Conosciute le dimensioni limitate della realtà così come ci appare, ora, nel punto di partenza, ascendiamo allo spazio vasto, il cielo illimitato, la periferia più ampia, come punto d’arrivo. Dr. Pang riassume in quattro parole:” Din Tian Li Di”.

¹⁹ Luciano Saporito, *Entropia & Sintropia & “la Teoria del Tutto”*, 2015.

Un'applicazione pratica nel Zhineng Qigong serve come esercizio di integrazione dell'esperienza al nucleo (la linea centrale), lasciando andare il resto del processo (per la sua realizzazione), come si fa con la carta regalo e la scatola una volta gradito il regalo all'interno. Quindi gli sforzi e le pene (la carta regalo), il sudore della fronte biblico (la scatola) vanno mollati come ricordi ormai irrilevanti. La mente si focalizza esclusivamente sul passaggio del vero Sé, perché tutto il resto viene obliterato arrivati alla meta, un po' come l'esperienza di gioia della madre che sostiene il bambino appena nato in braccio, senza essere distratta dai ricordi del dolore durante il processo del travaglio. Il vero Sé, quella luce centrale, è l'unico "punto" di riferimento nel nuovo sistema. Con l'attenzione focalizzata sulla meta, si "lascia andare" il resto. Più uno si rilassa, più esso si svuota da solo, analogamente allo sciogliersi della nebbia di prima mattina mentre sorge il sole. Come la nebbia, il dolore, una volta concluso il processo, sparisce, perché ormai irrilevante. Ogni volta che il sistema di riferimento vecchio ripropone i ricordi, basta focalizzare la meta, destinazione alla quale, nella mente paranormale, si è già arrivati. E così anche il contenuto della memoria si trasforma in qualcosa che si sente meglio, ad ogni percezione sintropica della meta già conosciuta. Dr. Pang riassume in due parole: Hao La.

Ora al fine di rendere più lucida l'esperienza al livello della mente ordinaria, consideriamo il fenomeno entropico, che è costituito da onde divergenti, e poi immaginiamo che il tempo scorra alla rovescia. Avremo delle onde divergenti che diventano convergenti e viceversa ad ogni passaggio. Invertendo i fenomeni entropici si producono immagini di "possibili" fenomeni sintropici. Questo "artificio matematico" serve per applicare i fenomeni sintropici. Le caratteristiche principali dei fenomeni sintropici sono il "principio di finalità" e il "principio di differenziazione". Continuando a sviluppare questo metodo si ottiene una successione di Universi Iper-sferici, che rappresentano matematicamente i vari livelli descritti del mondo fisico, ognuno dei quali contiene l'altro, come in una matrioska.²⁰

Per i praticanti del Zhineng Qigong quest'ultimo passaggio evoca a livello macroscopico, il campo di Qi dell'individuo, nel campo di Qi del gruppo, nel campo di Qi della terra, del sistema solare, della galassia, contenuto nel campo di Qi vastissimo

²⁰ Luciano Saporito, *Entropia & Sintropia & "la Teoria del Tutto"*, 2015.

dell'universo. Un passettino in più ci porterebbe al campo di qi dell'Uni-verso, intuito nel campo di qi del Multi-verso. Scusate... ma ciò che sembra inesplicabile in un universo può invece trovare la sua logica sistemazione in un altro universo associato ad un numero maggiore di gradi di libertà, non molto diverso dall'ordine superiore implicito nell' "apparente" caos. Quindi Caos ma non troppo.

Grazie al nostro vero Sé apparteniamo a tutta la catena degli universi.

Ma è vero che alcuni di noi tendono a volte a limitare, attraverso certi giudizi, i propri gradi di libertà, secondo il proprio sistema di riferimento, specie durante una giornata. C'è poi chi ritiene di non possederne altri all'infuori di quelli della mobilità (materiale), che come processo naturale, ci porta al campo di qi del sistema di riferimento, che contiene il campo di qi della memoria, che contiene il campo di qi di ogni singola esperienza, quindi il protrarsi della coscienza universale verso una percezione frammentaria del dolore radicato in un blocco energetico. Percorrendo la via al contrario, questo si scioglie, grazie al processo di ampie vedute del He, portando la soluzione (HYQ) allo spazio interiore, alla cellula, alla macromolecola, all'atomo, e una ad una a tutte le particelle subatomiche del microcosmo. Come fuori dentro.

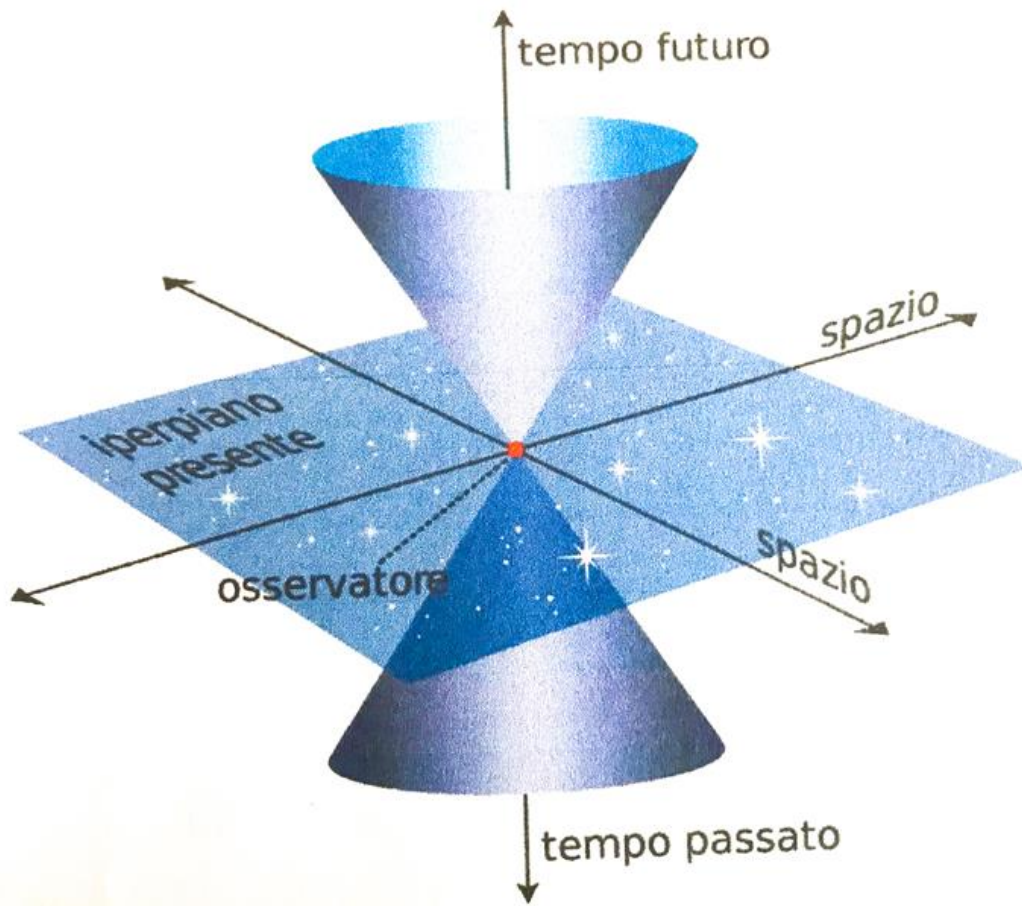
Ricapitolando... Nel processo della sintropia si utilizza dunque il futuro desiderato come causa finale di un processo che inizia nella pratica, proprio qui, proprio ora. Tale processo pratico non è nuovo, infatti è noto da millenni, specie nei fenomeni avvenuti in base alla fede. Matteo 11:24 dice al riguardo: "Qualunque cosa chiedi in preghiera, basta che credi (leggasi sapere senza un minimo dubbio) di averlo ricevuto e sarà tuo." Affermazione identica in una delle massime del Qigong: "Ciò che desideri è già tuo", cosa che risalta l'importanza di immettere l'informazione di ciò che si desidera nel momento della pratica, ma non pratica, cioè 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Chi riconosce il Zhineng Qigong come una via evolutiva diretta alla consapevolezza e saggezza, conosce per esperienza diretta una sempre maggiore apertura verso lo spazio universale, (dentro/fuori), sia a livello personale che collettivo per risonanza. Comprende anche che l'affluire dell'informazione cosmica diventa continuo come lo diventa anche l'afflusso di qi sempre più in profondità, che si può percepire con stupore come la luce dell'intelligenza cellulare che si risveglia. Tolta l'influenza costrittiva del sistema

di riferimento, questa intelligenza di base si occupa della guarigione in modo indisturbato da paradigmi inadeguati, eseguendo la rigenerazione cellulare d'accordo alla memoria intrinseca della planimetria originale del corpo umano. La teoria della sintropia quindi si attualizza se vista dal punto di vista delle ricerche della teoria Hun Yuan, perché consente di considerare un universo strutturato caratterizzato da sistemi che mutano, e che cambiano continuamente con materia, energia e informazione, punto di partenza della medicina Hun Yuan.

Per chi è ancorato

Sciogliere i blocchi per accelerare il processo di rigenerazione cellulare nella linea del tempo da sinistra a destra (passato a futuro), si svolge, dallo spazio limitato della mente forma, attraverso lo scorrere libero del Hunyuan ling qi nello spazio della non forma. Si promuove la trasformazione all'impostazione originale della planimetria originale del corpo come meta, aggiungendone la consapevolezza del percorso, e la saggezza che da esso risulta. Ci si limita ad osservare dall'essere puro, che si occupa del processo ulteriore posizionandosi nel futuro desiderato (linea del tempo da destra a sinistra). Più espanso e quindi vuoto è il teatro dell'operazione, più veloce è la trasformazione. Più intensa la concentrazione nell' "informe", più immediato è il risultato. Ma sgomberare la mente non implica solamente liberare l'attività mentale da forme pensiero arbitrarie, ma anche dalle forme emotive che fanno da eco alle distrazioni mentali. Per quanto nel buddhismo siano considerate illusorie come chi le subisce, si potrebbe anticipare la mente che giudica, come si prevede la pioggia nel notare nuvole oscure. Ci si munisce quindi di un ombrello. L'illusione di conflitto ancora non nata, non trova stimoli. Come d'abitudine un primo passo è sempre quello di osservare con tranquillità le turbolenze emozionali, senza connotazioni di buono o cattivo, ma semplicemente come ciò che c'è, così com'è, senza pregiudizi, valutazioni, né interpretazioni. Quindi la consapevolezza di: "Sebbene sono qui ora, volendo arrivare là, mi diletto nell'essere già arrivato, perché là e qui, sono la stessa cosa nella dimensione atemporale. Quando il microcosmo si allinea con il macrocosmo, si abolisce il tempo, e lo spazio perde i confini.



Non c'è distanza quando l'intelligenza cellulare in ogni particella subatomica orbita in fusione tempo-spaziale con la corrispondente stella, in galassie e costellazioni, di cui siamo centro. Si è chiave di volta dello spazio tempo a forma di arcata. La particella danza con la stella, e sinistra e destra si risolvono nell'individuo che la sostiene. Eliminando la linearità, lo spazio si curva.

Ciò può suonare strano, ma guardando con rispetto, cioè guardando di nuovo, quante volte sia necessario, ogni volta si diventa testimone diretto di come ogni cosa si trasformi, subito, se è il vero Sé alla guida. In caso contrario, se è il sistema di riferimento a interferire, il processo può richiedere "tempo". Questo è così ovunque, anche a livello esclusivo della forma, ove la modifica di qualunque cosa dipende dall'accettazione di ciò che si desidera trasformare, perché già accaduto. Dal rispetto, il guardare due volte, la prima dall'ego della forma, la seconda percependo dal campo di qi, possiamo ora guardare a 360 gradi dalla coscienza. Propongo la definizione di "trispetto", nel guardare una terza volta ciò che include le manifestazioni dallo stato atemporale. Se ciò che

desideriamo è già una realtà, propongo “trispettare” ogni cosa, una umanità libera dalla violenza per esempio. Quindi si guarda di nuovo da questo stato di visione più ampia, si accetta, e si accoglie, e si integra il tutto d’accordo all’esperienza del risultato previsto e quindi manifestato al tempo dovuto. Non è un “piacere anticipato”, ma una realtà simultanea, di comprensione istantanea. Non più la uni-direzionalità di una sola corsia, ma direzionalità a ventaglio che potenzia la realizzazione in ogni direzione. Più che pensare e desiderare, seminare e raccogliere in sequenza, ed un manifestare atemporale, in costante mutazione grazie all’essere uno col principio di creazione. Le leggi si adeguano al livello della coscienza, ed il fenomeno si manifesta. E così ogni credenza inadeguata, una volta rovesciata, diventa il legno che mantiene in vita il fuoco della comprensione ultima. Ogni evento futuro, nella creazione di molteplici potenzialità, ognuna un gradino di manifestazione libera come l’orbitare di una particella subatomica non osservata, è libero di accadere senza interferenze.

Ecco la libertà in azione, a braccetto della quiete corrispondente, come progressiva guarigione del mentale e quindi del fisico. Si trasforma lo stress innecessario della mente ordinaria, in quiete interiore. Invece di “ruminare” su ciò che è successo, succede ora, o sta per succedere, si rimane stabili nello spazio aperto, diventando una sola cosa col fluire dell’attività. Si diventa continuità dell’essere libero. Questo a condizione che uno non si afferri ad essa.

Daode

Se vivere è un arte convivere è una scienza. L’arte della vita è essere se stessi. La scienza della coesistenza è l’essere responsabile dello sviluppare sempre maggiore rispetto gli uni per gli altri. Questo diventa palese nel gestire i momenti nei quali si è turbati dalla “respons-dis-abilità.”

Di seguito degli esempi di come il Dao dell’umiltà può risolvere queste sfide.

Se si ha a che fare con il litigio, una volta finite le parole di chi ne è sotto l’influenza, si lascia andare. Si osserva. Si può voler continuare ad avere ragione, o si può avere pace. La prima opzione è “respons-dis-abile”, il che implica rimanere impigliati nelle motiva-

zioni egoiche di controllo e manipolazione. La seconda opzione è “l’abilità di rispondere” in modo adeguato alla coesistenza. Ecco la libertà di scelta in azione. Se si ha a che fare con preoccupazioni, le si può interpretare come se si usasse l’immaginazione in modo inadeguato, un invito a cambiare rotta. Qualunque cosa disturbi l’istante, va lasciata andare, perché in essenza non ha esistenza propria tranne nella memoria. Ogni istante è un invito all’azione opportuna, ove si sciolgono le preoccupazioni. Ce ne occupiamo senza giudicare nessuno. Basta non cadere nelle “post-occupazioni”, che tendono ad infilarsi dalla porta posteriore. Buddha la chiamerebbe la giusta via. In quale direzione? In avanti, ma sempre con fiducia e certezza.

È questa spaziosità della quiete interiore, la via d’accesso alla benevolenza del maestro di dentro. Diventiamo allora fiume che non si aggrappa alle acque, ma le lascia fluire liberamente con la consapevolezza di percorrere un ciclo, dal mare al cielo, per tornare con la pioggia. Movimento che si ripete come le stagioni. Si crea così un po’ di spazio per altra acqua che sta per arrivare e necessita di un letto “capiente, perché svuotato continuamente”, ove fluire indisturbata.

Il fiume è calmo grazie al fluire indisturbato delle sue acque. Se ci sono pietre, le circonda con gentilezza. La forza del fluire può, oltre ad arrotondare le pietre, anche spaccarle, quando il momento dell’azione urgente lo richiede. La gentile sabbia è il risultato dell’incessante fluire.

E così si può sgomberare nel tempo ogni ostacolo, pure le dighe dei sistemi di riferimenti più incalliti. Anche nel mezzo dell’ostacolo quotidiano ci si può fidare del flusso nel quale riposare con la certezza che le acque fluiscono nella direzione giusta. Paura del vuoto ignoto? La puoi accettare diventando cascata ove l’abisso della paura di chi tu non sei, diventa il sorriso della fiducia che irradia. Paura di sprofondare nel buco? Ti tuffi, lo riempi e continui a fluire. Niente può fermare il tuo essere fiume. E così in ogni momento la vita è libertà, nella freschezza delle sue acque.

Il fiume poi è diverso in ogni istante, come lo è la sua acqua, che non può essere fermata, né accumulata senza creare uno squilibrio nella natura. Ed il fiume non è mai lo stesso, come non lo è la persona che ci entra tante volte quante desidera. Ed in questo risiede la bellezza del movimento sempre rinnovato di generazione in generazione.

Condivisione personale

Una delle metodologie di guarigione del Zhineng Qigong oltre alla pratica, individuale e collettiva è la condivisione di esperienze personali durante le lezioni e seminari di pratiche. Desidero onorare qui di seguito questa pratica citando una mia esperienza personale al riguardo.

Nel mio caso particolare, un'esperienza prematura di sradicamento familiare ha colpito il mio sistema scheletrico, e susseguenti esperienze traumatiche hanno condizionato anche il sistema nervoso, in particolare quello autonomo. L'esperienza di abbandono fu moltiplicata posteriormente attraverso quella del rifiuto, entrambe prima dei sette anni di età. Questo portò a limitazioni sia di equilibrio fisico sia della spontaneità di movimenti, danneggiando nel tempo i sistemi corrispondenti, diagnosticati come cancro alle ossa ed articolazioni nella crisi del primo quarto d'età, intorno ai 25 anni.

Se una malattia implica una lezione, che cosa ho imparato io? Più che altro che la vita è sempre benefica. Avendo iniziato a praticare da adolescente l'arte marziale Ba He, e il Qigong corrispondente allo stile, quello della Gru Bianca, fu proprio il Qigong a salvarmi la vita. Nel tempo (e molti anni di introspezione meditativa nello stile Zen della scuola Soto, del buddhismo giapponese) riconobbi (a livello delle facoltà non ordinarie), la mancanza di focolare familiare come la causa sottostante del mio problema. Se la famiglia è la cellula base della società, lo scheletro è la struttura base del corpo fisico. Fu la pratica che mi indicò la via per attraversare con successo questa sfida. Ma niente chemio, niente medicine. Dieta salutista, e astensione da sostanze nutritive inadeguate. Passo dopo passo, non sempre facili, andai verso un recupero totale della salute. E soltanto in questi ultimi anni della mia vita e grazie alla pratica del Zhineng Qigong e studio della Medicina Hun Yuan che ho capito ciò che mi è successo. Una chiave importante fu l'ignorare (o meglio il non conoscere) la condizione della "forma" della malattia. La mia mente era libera di addentrarsi nella dimensione della "non forma" per sperimentare la fusione e trasformazione, nel passare da una all'altra in modo fiducioso.

Certamente sono stato accusato di essere irresponsabile per aver fatto tale scelta, ma avevo fiducia. Una decade più tardi, e un'assenza totale di protocolli abitudinari per casi

come il mio, portarono alla diagnosi finale di “remissione spontanea”, che è lo stesso che dire, “non abbiamo idea di cosa sia successo”.

Ci tengo a precisare però che non sono un miracolato, ma solo un praticante di Qigong che ha avuto la fortuna di modificare in una certa misura il sistema di riferimento.

E quindi la domanda. Come si fa?

A dire il vero, ancora non lo so a livello della mente ordinaria. So solamente che è necessario andare oltre. E anche che è importante lasciar andare ogni cosa, e lasciar fare il maestro di dentro, il cui linguaggio è nascosto nel silenzio fra pensieri e parole. Comprendo ora il processo di guarigione come il confine fra la forma e la non forma ove la trasformazione cellulare diventa possibile al rigenerarsi nella forma nuova. Il tempo necessario? Dipende interamente delle capacità di ognuno di noi. Se ciò che leggi ti risuona, ti assicuro che ci riuscirai in tempo record.

Conclusione

Questa tesi ha il proposito di promuovere la medicina Hun Yuan a tutti i livelli.

Conviene stare attenti però, perché ogni onda, ha la sua risacca, e certe persone per quanto ne abbiano bisogno, non sono ancora pronte per certe (secondo il loro sistema di riferimento) “fantasie futuristiche”. Ciò che si è possibile è portare l’informazione dello scorrere adeguato di Qi a coloro che possono imparare a vivere senza patologie, e non hanno paura di essere consapevoli dei segreti della natura.

Analogamente, la notizia di zero medicine, non fa per tutti, e si capisce che non tutti saranno contenti. Quindi è lecito intuire che non sarà facile portare la medicina Hun Yuan alla facoltà di medicina. Ciò che è possibile però è rincarare la dose nel continuare a condividere una pratica sempre più estesa in ogni direzione, con l’intenzione di promuovere la facoltà del benessere, nell’università della Vita.

Bibliografia

Dr Pang Ming, *Paranormal Abilities (The Techniques of Zhineng Qigong Science)*, Create Space 2016.

Donald M. Epstein D.C, *The 12 Stages of Healing*, Amber-Allen Publishing 1996.

Luciano Saporito, *Entropia & Sintropia & “la Teoria del Tutto”*, 2015.

https://www.academia.edu/40590573/Entropia_and_Sintropia_and_la_Teoria_del_Tutto_Articolo_tratto_dal_pensiero_di_Luigi_Fantappiè

Richard Wilhelm, *I Ching. Il libro dei mutamenti*, Adelphi 2011.

La Sacra Bibbia, Mondadori 2009.