

Tesi di: Franco Basilico

Relatore: Ramon Testa

L'USO DELLA MENTE NEL ZHINENG QIGONG E NEL BUDDHISMO

*Comparazione tra l'uso della mente
nel Zhineng Qigong e nel Buddismo*

Corso per insegnanti di Zhineng Qigong
Anno 2021

Introduzione

Sia il Zhineng Qigong che il Buddhismo pongono una grande attenzione sull'attività della mente come fondamento per il proprio lavoro.

Lo scopo del presente documento è quello di analizzare similitudini e differenze nell'uso della mente nei due ambiti ed eventualmente attingere dalla tradizione buddhista alcuni metodi che didatticamente potrebbero essere complementari a quelli già utilizzati nel Qigong, al fine di offrire al praticante di Zhineng Qigong più strumenti per poter usare la mente in modo efficace durante la pratica.

Utilizzerò in alcuni casi concetti "buddhisti" nella trattazione di parti della teoria del Zhineng Qigong, laddove ho ritenuto che non modificassero l'approccio espositivo del Zhineng Qigong, poiché personalmente mi hanno dato la possibilità di comprendere meglio punti che mi risultavano più oscuri pur con la consultazione di diverse fonti, anche per la mia impossibilità di attingere agli scritti in lingua cinese.

L'approccio buddhista è d'altra parte considerato dallo stesso dott. Pang una base teorica che può essere utilizzata in ragione del suo metodo scientifico; ad esempio nella trattazione del legame di parte si trova la seguente frase: *"Le definizioni sopra riportate provengono dal Buddhismo, ma ci sono molti buoni spunti che possono essere d'aiuto per una pratica di alto livello o come guida per ripulire la mente. **Se riusciamo a tralasciare il loro aspetto idealistico e **afferiamo il nocciolo, che è scientifico**, ci potrà servire come un insegnamento della scienza moderna del Qigong"*** (Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù, pag. 182).

Poiché, in entrambe le discipline, l'argomento è molto vasto, nel seguito si riporteranno solo concetti e definizioni strettamente legati al tema, rimandando ai testi in bibliografia per una loro migliore e più completa introduzione.

Indice

- 1- La mente nel Zhineng Qigong
 - a. Yiyuanti
 - b. Yishi
 - c. Il sistema di riferimento ed il legame di parte
- 2- La mente nel Buddhismo
 - a. Mente e fattori mentali
- 3- Applicazioni dell'uso della mente
 - a. Zhineng Qigong
 - i. I metodi di uso della mente
 - ii. L'evoluzione dello Yiyuanti, la coltivazione del Daode e la libertà
 - b. Buddhismo
 - i. Comprensione della natura della realtà ed il risveglio
- 4- Meditazione Buddhista e pratica del Zhineng Qigong
- 5- Conclusioni

1- LA MENTE NEL ZHINENG QIGONG

Il concetto di “mente” è espresso sulla base del concetto di “Yiyuanti”; è pertanto necessario innanzitutto riprendere tale concetto.

a. YIYUANTI

Secondo la teoria olistica Hunyuan, lo Yiyuanti è la speciale forma di Hunyuan qi che si forma dall'unione-trasformazione dello Hunyuan qi delle cellule cerebrali quando esse raggiungono, in termini di numero e di struttura delle loro interconnessioni, una determinata “massa critica”. Il nucleo dello Yiyuanti è il cervello, ma essendo una forma di Hunyuan qi, esso permea tutto il corpo e si estende al di fuori di esso.

Lo Yiyuanti è la base nella teoria della mente; non ci può essere infatti la mente senza Yiyuanti, mentre lo Yiyuanti è sempre presente nell'essere umano anche in assenza della mente.

Lo stato di base dello Yiyuanti è quello di quiete ed uniformità; questa quiete è temporaneamente perturbata durante il processo di ricezione di qualsiasi informazione da parte dello Yiyuanti. Tale processo è una forma di moto di Yiyuanti ed è quello che si definisce con il termine “mente”. La mente in tale processo si sostituisce allo Yiyuanti, senza divenire però qualcosa di diverso da esso.

Mente e Yiyuanti sono strettamente correlati; la similitudine solitamente usata per spiegare la relazione tra mente e Yiyuanti è quella dell'onda e dell'acqua.

Nella similitudine, la mente è l'onda, mentre Yiyuanti è l'acqua. Così come l'onda è una perturbazione temporanea dell'acqua, così la mente è una perturbazione temporanea dello Yiyuanti.

Lo Yiyuanti è lo stato di quiete prima e dopo il manifestarsi della mente.

Un'importante caratteristica dello Yiyuanti è la capacità di riflettere tutte le cose, ma anche sé stesso in modo quindi riflessivo. In altri termini lo Yiyuanti ha la proprietà di essere consapevole di sé stesso.

Altre importanti funzioni dello Yiyuanti sono quella di immagazzinare informazioni, quella di elaborare le informazioni e quella di inviarle all'esterno, al corpo o al qi. Queste tre funzioni, e più precisamente le prime due, entrano in gioco nel processo di formazione del sistema di riferimento che vedremo più avanti.

b. YISHI

Il termine Yishi designa l'attività mentale, la coscienza, la consapevolezza, in sintesi: la mente.

L'utilizzo del termine Yishi nella cultura cinese per indicare la mente è iniziato a seguito dell'avvento del Buddhismo; nello specifico Yishi si riferisce alla sesta “mente” della teoria buddhista della mente⁽¹⁾.

(1) Questa teoria è stata elaborata dalla scuola Cittamatra (o Yogacara) e prevede l'esistenza di 8 “menti”. Per l'elenco di queste menti, vedere il capitolo 2 del presente documento, mentre per una trattazione più approfondita della teoria della scuola Cittamatra vedere ad esempio il testo “A Practitioner’s Guide Inside Vasubandhus’s Yogacara” di Ben Connelly, Wisdom Edizioni.

Come sopra descritto, la mente è la manifestazione della perturbazione dello stato di quiete dello Yiyuanti. Questa perturbazione avviene ogni volta che lo Yiyuanti riceve o invia informazioni; poiché questo processo di ricezione ed invio di informazioni è pressoché costante durante la normale attività quotidiana e persino durante una parte del sonno, lo Yiyuanti rimane di fatto sempre come presenza di fondo, mentre ciò che è manifesto è Yishi. L'esperienza diretta dello Yiyuanti può dunque avvenire solo quando le "onde", le "perturbazioni" dello Yiyuanti, e cioè Yishi, si placano.

Dalle fonti che ho potuto consultare, escluse le fonti in lingua cinese, l'impressione che ne ho derivato è che il Zhineng Qigong non si soffermi nel dettaglio sulla struttura della mente come invece fa il Buddhismo; si sofferma molto di più invece su come utilizzare la mente durante la pratica o nell'applicazione del Qigong nella vita quotidiana. La ragione di questo può essere ricercata proprio nella diversa metodologia di pratica. Va detto comunque che anche in diverse tradizioni buddhiste, lo studio analitico della mente e dei fattori mentali che si introdurrà più avanti in questo documento è meno considerata a fronte di un tipo di pratica più esperienziale.

La mente per il Zhineng Qigong è un elemento essenziale della pratica, poiché la mente è il "comandante" di corpo e qi; pertanto qi e corpo seguono la mente e bisogna evitare che accada il viceversa. Il lavoro viene effettuato mantenendo sotto controllo l'attività mentale, con la mente focalizzata all'interno, sulla pratica e sul suo obiettivo. Il controllo dell'attività mentale non significa però coercizione; è riuscire, mediante un "allenamento" paziente, costante e continuo, a essere in grado di mantenere la mente sull'oggetto della pratica senza che divaghi.

Il Zhineng Qigong classifica le attività mentali in diversi modi al fine di dare una guida per la pratica del Qigong. Un tipo di classificazione è quella che segue ed è basata sul contenuto dell'attività mentale. Altri modi di classificare l'attività mentale possono essere trovati nei testi disponibili, come ad esempio "The Theory of Hunyuan Whole Entity" del dott. Pang⁽²⁾.

Classificazione in accordo al contenuto dell'attività mentale:

- Attività mentale moto-sensoriale intuitiva. In questo tipo di attività mentale si risponde ad uno stimolo direttamente ed istintivamente senza porre tra stimolo ed azione alcun tipo di elaborazione concettuale. Questo è uno stato che soddisfa il requisito del Qigong di unificazione di mente e corpo e potenzialmente è in grado di sviluppare le attività vitali. Può essere comunque, come ad esempio nei bambini più piccoli, un'attività naturale senza essere un'attività consapevole che ha luogo a seguito di un'iniziativa.
- Attività mentale basata su immagini. Anche in questo caso non si fa uso di astrazioni o concetti, ma l'attività mentale è basata sull'uso di immagini. Questo tipo di attività ha la capacità di mobilitare facilmente il qi e pertanto è un tipo di attività molto utilizzato nella pratica del Qigong.
- Attività mentale concettuale. È l'elaborazione di costrutti logici, del pensiero astratto. Questa modalità è la prevalente nell'uso ordinario della mente. Contrariamente alle due modalità precedenti non permette di mobilitare facilmente il qi ed è pertanto meno efficace nella pratica del Qigong.

(2) *Textbook Series of Zhineng Qigong. Book II: "The Theory of Hunyuan Whole Entity. Foundation of Zhineng Qigong Science" del Dr. Pang Ming tradotto da Zhang Yuhong.*

- Attività mentale percettiva. In questo caso la mente è concentrata sulle attività vitali collegate alla pratica del Qigong (come ad esempio l'apertura e la chiusura) mediante l'osservazione e la percezione dei processi di movimento del qi e delle trasformazioni e cambiamenti che questo comporta. E' dunque l'attività di uso della mente più collegata alla pratica del Qigong. Questo aspetto di concentrazione della mente sarà una parte importante del successivo capitolo delle applicazioni dell'uso della mente nel Zhineng Qigong ed è di fatto equivalente alla osservazione interiore che si esegue nel Buddhismo con le tecniche di shamata-vipashyana⁽³⁾.
- Attività mentale extra-ordinaria. In questa modalità è utilizzata la capacità dello Yiyuanti di catturare direttamente l'olismo dell'oggetto percepito. E' una capacità che torna ad essere sviluppata mediante la pratica costante e diligente del Qigong e che, come vedremo più avanti, permette l'evoluzione dello Yiyuanti e il cambiamento e superamento di un sistema di riferimento limitato e condizionato.

Nella pratica del Qigong si richiede innanzitutto di lasciare andare, diminuire, la preponderanza del pensiero concettuale facendolo integrare il più possibile con quello immaginativo. Nel passaggio successivo si integra la risultante con il pensiero intuitivo e in quello ancora successivo la si integra con il pensiero percettivo.

Vedremo nella parte relativa alle applicazioni dell'uso della mente come alcuni dei concetti sopra riportati mostrino diverse analogie con la teoria buddhista dell'uso della mente anche se è utilizzato un lessico differente.

c. IL SISTEMA DI RIFERIMENTO E IL LEGAME DI PARTE

I concetti di sistema di riferimento e di legame di parte sono fondamentali per la pratica del Qigong che voglia andare al di là della sola esecuzione dei metodi.

Lo Yiyuanti si basa sul sistema di riferimento per rapportarsi con il mondo oggettivo ed il sistema di riferimento si genera sulla base delle informazioni che lo Yiyuanti riceve dal mondo oggettivo attraverso i sensi (le capacità ordinarie) e le capacità straordinarie.

Il sistema di riferimento è quindi la modalità con cui lo Yiyuanti si mette in relazione con il mondo oggettivo, o in altri termini come interpreta le informazioni sensoriali che riceve dal mondo e come reagisce ad esse.

Il sistema di riferimento inizia a formarsi dai primi istanti della vita di una persona, dal momento in cui lo Yiyuanti inizia a ricevere ogni tipo di informazione dal mondo esterno. Tale sistema prosegue nel tempo la sua evoluzione sulla base dei rapporti che la persona ha con l'ambiente esterno e la società.

L'utilizzo di capacità ordinarie non consente la costruzione di un sistema di riferimento in grado di far relazionare l'individuo con il mondo esterno in modo completo; ciò avviene perché le sole capacità ordinarie non permettono di ricostruire l'olismo del mondo. L'individuo pertanto ottiene solo una parte delle informazioni del mondo che lo circonda, ma su questa parziale comprensione fonda la sua risposta nei confronti dell'esterno ed il proprio comportamento.

(3) shamata e vipasyana (o vipassana in pali) sono le due fasi del classico approccio della meditazione delle diverse tradizioni buddhiste.

D'altra parte le capacità ordinarie sono solitamente utilizzate in modo preponderante rispetto alle capacità straordinarie e pertanto il sistema di riferimento non si sviluppa in modo completo, rimanendo limitato e parziale.

Nella maggior parte dei casi l'individuo si trova purtroppo in una condizione in cui ritiene erroneamente che questo sistema di riferimento limitato e parziale corrisponda alla realtà. In questo modo non esiste spazio per l'evoluzione del sistema di riferimento e dello Yiyuanti.

Questa condizione è ciò che si intende con il termine "legame di parte". Anche questo termine è simile a ciò che nel Buddhismo è indicato con il termine "legame al sé".

Il superamento di questa condizione, cioè il superamento del legame di parte, è ciò a cui si tende per far sì che la pratica del Qigong passi dalla pratica dei metodi alla pratica della Via del Qigong.

Il lavoro da effettuare è pertanto quello necessario per uscire da questa condizione, cioè eliminare il legame di parte, e non quello di eliminare il sistema di riferimento; il sistema di riferimento non può essere eliminato, esso può essere integrato, completato, unificato con l'esperienza e la comprensione della struttura olistica della natura. Tale comprensione non si può basare solo sulle informazioni derivanti dai sensi ordinari, ma deve ricevere ed integrare anche le informazioni provenienti dalle capacità straordinarie.

Con il termine "straordinario" non si vuol significare qualcosa che solo pochi possono avere, ma semplicemente qualcosa che è al di là della normale ordinarietà che offre solo informazioni parziali, incomplete, limitate.

Le capacità straordinarie sono invece "bagaglio iniziale" di ogni individuo. Durante lo sviluppo dalla nascita all'età adulta, sono "allenate" ed utilizzate in prevalenza le capacità ordinarie (sensi, ragionamento, linguaggio), mentre le altre funzioni proprie dello Yiyuanti non sono altrettanto "allenate" e, come un muscolo non utilizzato si atrofizza, così anche l'individuo perde nel tempo l'uso (o meglio, riduce l'uso conscio) delle sue capacità straordinarie.

La pratica del Qigong permette di tornare ad allenare queste capacità straordinarie e di conseguenza permette all'individuo di ricevere informazioni dal mondo esterno anche utilizzando queste capacità.

In questo modo è possibile pertanto modificare il sistema di riferimento e di conseguenza sviluppare, completare, unificare lo Yiyuanti.

Come detto in precedenza, è necessario però rimuovere il legame con il sistema di riferimento parziale ed incompleto, uscire dalla condizione in cui si è tenacemente aggrappati al proprio sistema di riferimento che si pensa offra tutte le indicazioni necessarie per una comprensione completa e corretta della realtà.

Il Zhineng Qigong indica i metodi per superare questa condizione; questo superamento, si ribadisce, è necessario per poter evolvere ed ottenere la vera libertà, come vedremo più avanti.

Passiamo ora ad esaminare come il concetto di mente sia sviluppato nel Buddhismo e come alcuni aspetti di tale trattazione siano simili ai concetti già introdotti sin qui.

2- LA MENTE NEL BUDDHISMO

Nel Buddhismo la mente ricopre un ruolo fondamentale ed è ciò che permette di fare esperienza della realtà ultima del sé e dei fenomeni in generale.

a. MENTE E FATTORI MENTALI (*cetasika*)

Non è semplice dare una definizione univoca di ciò che potremmo tradurre con il termine “mente”. Questo dipende sia dalle differenze linguistiche delle diverse lingue orientali, sia dalle differenze linguistiche tra le lingue occidentali, ad esempio inglese e italiano.

Nell’*Abhidhamma*, i termini *citta*, *ceta*, *cittupāda*, *nāma*, *mana*, *viññāna* vengono usati come sinonimi e tutti potrebbero essere tradotti con il termine “mente”, anche se i diversi termini in lingua pali hanno diverse accezioni. In inglese, i termini *mind*, *consciousness*, *awareness* sono usati come sinonimi di “citta”.

Oltre a mente, in italiano sono utilizzati i termini, coscienza e consapevolezza.

In ogni caso, per il termine mente è possibile adottare la definizione generale: è una forma di energia che ha la funzione di conoscere, di fare esperienza⁽⁴⁾. La sua natura è luminosa e riflette ogni cosa di cui fa esperienza, proprio come un lago calmo riflette le montagne e le foreste che lo circondano. Questa caratteristica di riflettere ogni cosa di cui fa esperienza è analoga ad una delle caratteristiche dello *Yiyuanti*.

La mente è anche definita come un evento soggettivo che sorge in dipendenza dall’oggetto che appare ad esso; non esiste coscienza senza un oggetto da apprendere. La mente è l’effettivo processo di conoscenza dell’oggetto che appare ad essa; essa non è pertanto qualcosa di statico, ma un processo della sua natura luminosa e cognitiva. Tale natura non deve essere in qualche modo “creata” dall’individuo, ma è sempre presente e opera costantemente al fine di conoscere il mondo attorno all’individuo. Anche in questa accezione è dunque molto simile allo *Yiyuanti* del *Zhineng Qigong*.

La mente non ha inizio e non ha una fine, ogni momento di mente è causato da un precedente momento mentale. La mente è il nome complessivo dato alla totalità delle nostre esperienze conscie ed inconscie: pensieri, sensazioni, memorie, sogni, ecc.

La mente non “ha” sogni, pensieri, ecc. la mente “è” proprio quelle esperienze.

La mente è diversa dal corpo (forma), poiché è un’entità non materiale; d’altra parte però mente e forma non sono intrinsecamente separati, ma si influenzano reciprocamente.

La mente può essere paragonata ad un oceano, mentre eventi mentali temporanei quali gioia, noia, irritazione, fantasie sono le onde che si formano sulla sua superficie; così come le onde possono placarsi e rivelare le profondità dell’oceano, così è possibile che la turbolenza della mente si plachi per rivelare la sua natura luminosa.

Nella psicologia buddhista la mente è spesso divisa in due categorie:

- la prima è consapevolezza (coscienza) di base, la nostra capacità di base per l’esperienza soggettiva;

(4) *Vedere ad esempio “Come meditare” di Kathleen McDonald. Wisdom Edizioni*

- la seconda è costituita da differenti aspetti operanti all'interno di questa coscienza di base. Anche questi aspetti sono tradotti con il termine "menti", al plurale.

Le menti di questa seconda categoria sono divise in due categorie: le menti principali (sempre indicate con il termine pali citta o sanscrito chitta o tibetano sem) ed i fattori mentali (cetasika in pali, chaitasika in sanscrito, semjung in tibetano).

Ci sono 6 menti principali: mente visiva, mente uditiva, mente olfattiva, mente gustativa, mente somato-sensoriale, mente degli oggetti mentali.

Secondo il sistema della scuola Yogacara (Cittamatra) ci sono due ulteriori menti; la mente condizionata, o afflitta, (mano- viññāna o manas) e la mente deposito (alaya- viññāna).

Nello stato ordinario dell'individuo, la mente condizionata (o consapevolezza del sé) è quella che genera la sensazione che ci sia un sé, un "io" che fa esperienza degli oggetti. Quando ad esempio in meditazione la mente si rilassa dal consueto "chiacchiericcio interiore" e si rimane a seguire i fenomeni che accadono attorno a noi (i rumori, un clacson, un pensiero), è possibile notare che c'è un aspetto persistente della mente che dà la sensazione che ci sia un "osservatore". Questa mente genera quindi anche la distinzione tra un io che osserva e l'altro, l'esterno, che è osservato da questo io. La mente condizionata crea il senso che la nostra mano è "nostra", che, dall'interno dei nostri corpi, stiamo vedendo un mondo esterno⁽⁵⁾.

Tutte queste menti hanno sostanzialmente una natura "passiva", cioè si limitano a riflettere ciò di cui fanno esperienza o in altri termini a fornire una mera, semplice rappresentazioni di ciò che esperiscono.

Svariati sono invece i fattori mentali (che sono anche chiamati stati mentali o eventi mentali); questi fattori mentali costituiscono la parte attiva della mente. I fattori mentali stanno alla mente come in un cinema le immagini proiettate stanno allo schermo su cui sono proiettate. Lo schermo è presente ma non lo si nota poiché siamo impegnati a vedere le immagini, ma senza schermo le immagini non si vedrebbero. I fattori mentali sono dunque tutte quelle attività che rendono vivida l'esperienza mentale. Sono di diverso tipo e coinvolgono aspetti quale l'attenzione, la capacità di discriminare, la sensazione base (evento piacevole, non piacevole, neutro), oltre ad altri aspetti più definibili come sentimenti o emozioni (rabbia, gioia, amore, equanimità, fiducia, dubbio, entusiasmo, attaccamento, avarizia, onestà, ecc.)

3- APPLICAZIONI DELL'USO DELLA MENTE

a. ZHINENG QIGONG

i. I METODI DI USO DELLA MENTE

Ognuna delle pratiche del Zhineng Qigong ha lo stesso requisito fondamentale: che la mente sia in grado di concentrarsi e rimanga in questo stato. È importante dunque chiarire cosa si intende.

L'uso della parola concentrazione può richiamare un'attività effettuata con uno sforzo; la concentrazione da utilizzare nel Qigong, ma anche nelle pratiche buddhiste che coinvolgono tale fattore mentale, è invece un tipo di concentrazione senza sforzo.

(5) *"A Practitioner's Guide Inside Vasubandhu's Yogacara"* di Ben Connolly, Wisdom Edizioni

Ci si riferisce a questo stato come “concentrarsi senza concentrarsi”.

L'eccessiva concentrazione porta invece tensione sia nella mente che nel corpo e stanchezza mentale; con un'eccessiva concentrazione la mente paradossalmente tende a vagare.

Sebbene il termine “concentrazione” non sia il migliore per descrivere lo stato di cui si sta parlando, continuerò qui di seguito ad usarlo poiché è quello più comunemente utilizzato nei testi in lingua italiana di Zhineng Qigong.

Per ottenere una concentrazione senza concentrazione è necessario innanzitutto concentrarsi sull'oggetto in modo delicato senza l'intenzione di rimanere focalizzati fortemente su di esso. E' necessario poi che la mente diventi unificata, cioè che il pensiero dell'oggetto diventi l'unico, in modo da eliminare tutti i pensieri distraenti.

La mente è concentrata (focalizzata) quando rimane su un oggetto senza vagare, senza essere preda di mille distrazioni. Questa capacità della mente di rimanere su un oggetto, nel Buddhismo è riportata come uno dei fattori mentali: è denominato *sati* in lingua pali o *smrti* in sanscrito ed è conosciuta solitamente con il termine inglese *mindfulness* (che però nel contesto delle pratiche moderne di mindfulness assume anche un altro significato).

Una forte *smrti* impedisce alla mente di “saltare di palo in frasca”, distratta da oggetti che si presentano e che possono essere in grado di attirare l'attenzione e quindi far spostare su di essi la concentrazione. Nel Zhineng Qigong non si fa esplicitamente riferimento a questa terminologia di stampo buddhista, ma ritengo che questo utilizzo possa permettere di presentare il tema della concentrazione in una modalità ugualmente valida e in linea con il pensiero del dott. Pang.

Cosa accade se *smrti* è debole? In questo caso la mente si lascerà distrarre e cambierà l'oggetto di attenzione. Se per esempio siamo concentrati sul dantian inferiore e la nostra *smrti* è debole, presto ci troveremo a pensare al pranzo o alle prossime vacanze.

All'inizio della pratica del Qigong può essere difficile mantenere la mente concentrata come sopra descritto poiché *smrti* è solitamente debole e quindi la mente salta velocemente da un oggetto di attenzione ad un altro; questa è la situazione della mente ordinaria.

Per tale motivo è più facile praticare il metodo di focalizzazione che è chiamato “condensare e disperdere”; in esso si pone attenzione sull'oggetto e non appena ci si accorge che la mente inizia a vagare la si riporta sull'oggetto. Questo metodo richiede chiaramente, anche se non è indicato esplicitamente nei testi da me consultati, l'intervento di un'altra caratteristica della mente che è la consapevolezza introspettiva, cioè la consapevolezza di ciò che sta avvenendo nella mente momento per momento. Questa facoltà permette appunto di accorgersi quando la mente si è spostata dall'oggetto su cui era focalizzata.

L'oggetto su cui la mente è concentrata può essere di qualsiasi tipo, tutto può diventare oggetto della concentrazione mentale, ma nella pratica del Qigong solitamente per “oggetto” si intende l'esercizio (il metodo) che si sta praticando, sia esso un metodo statico o dinamico. Si può rimanere con la mente concentrata anche durante i movimenti, la mente in questi casi sarà proprio attenta, concentrata, sui movimenti stessi o su un movimento all'interno di altri movimenti. Per esempio potrei mantenere l'attenzione sul particolare movimento della mano o

del corpo, come potrei mantenere l'attenzione sul movimento di una mano mentre sto camminando e quindi sono in movimento.

E' possibile infine utilizzare un altro metodo di concentrazione ed è quello denominato "mente e oggetto sono la stessa cosa". In questo metodo è superata la separazione tra soggetto (la mente) e l'oggetto su cui essa è concentrata. Mente ed oggetto diventano indifferenziati, si supera il dualismo soggetto-oggetto. Questo metodo rappresenta di fatto il livello più alto di pratica.

Al di là dei metodi per raggiungerlo, il requisito fondamentale del Zhineng Qigong è, come detto in precedenza, quello che la mente rimanga in una condizione di stabile concentrazione.

A partire da questa condizione, nelle pratiche del Zhineng Qigong la mente è utilizzata, come è noto, in tre modalità principali:

- a) dirigendo il qi con la mente, come avviene ad esempio in pratiche come Pengqi guanding fa o Laqi.
- b) integrando la mente con il corpo; in questo caso la mente comanda il movimento del corpo e di conseguenza viene guidato il flusso del qi corporeo. Questo avviene ad esempio nelle pratiche di Xingshen zhuang o in Chenqi o Cheng bi.
- c) integrando la mente con il suono e quindi il qi è mobilitato mediante l'uso del suono. Come avviene ad esempio nella forma del terzo livello.

Qualsiasi sia la modalità adottata, è sempre necessario che la mente abbia la capacità di rimanere concentrata, nella modalità sopra riportata; se ciò non fosse, ci troveremmo per esempio a praticare Pengqi guanding fa pensando al piatto di pasta che ci aspetta dopo la pratica, e la pratica non avrebbe l'efficacia prevista.

Anche nel caso in cui il qi sia guidato dal movimento del corpo, è necessario che la mente rimanga ad osservare e dirigere i movimenti del corpo; in questo modo il flusso del qi indotto dai movimenti del corpo sarà potente. Durante queste pratiche potremmo essere invece indotti a rivolgere la mente altrove per distrarci dalla fatica che stiamo provando, ad esempio cercando di pensare a qualsiasi cosa tranne che alle braccia dolenti che gridano pietà; così facendo, la mente non sarà più integrata nel corpo e perderemmo anche in questo caso molti benefici della pratica. La fatica o il dolore sono invece validi alleati poiché permettono alla mente di rimanere ancorata al corpo oltre che a rimanere nel momento presente. Questo però non significa assolutamente che bisogna praticare in modo masochistico! Quando la fatica o il dolore ci diventano insostenibili, la mente diventa troppo agitata e la tensione anche fisica prende il sopravvento; è giunto probabilmente il momento di terminare la pratica. D'altra parte è possibile sfruttare il momento in cui si prova fatica o dolore anche per portarci a lavorare su un secondo livello di pratica che ritengo possibile e non in disaccordo con i principi della pratica che si sta svolgendo. Può essere questo il momento per utilizzare o migliorare la conoscenza del nostro sistema di riferimento e dei nostri processi mentali. Possiamo infatti rimanere ad esempio ad osservare il dolore e le sue caratteristiche, ponendoci interrogativi sul dolore o fastidio che stiamo provando e cercando di darvi una risposta mediante l'osservazione diretta: "dove è situato il dolore?", "è in superficie o in profondità?", "quali sono le sue caratteristiche (è pungente, diffuso, con una sensazione di calore, ecc.)?", "rimane fisso o si trasforma?", "se si trasforma, come si trasforma?", "c'è qualcosa che rimane immutabile nella sensazione che sto provando?", "se c'è qualcosa che rimane immutabile, cosa è?". Al termine di ogni domanda ci si lasci il tempo necessario per "osservare" in profondità e

dare una risposta. E' possibile che non si riesca a rispondere al quesito o lo si faccia in modo parziale, ma avremo comunque avuto modo di approfondire maggiormente la conoscenza del corpo e della mente e della loro interazione. La risposta potrebbe inoltre giungere in un altro momento di pratica o nella pratica successiva. Nella mia esperienza, non c'è poi un momento specifico per porsi una domanda piuttosto che un'altra, né una sequenza definita da seguire ogni volta. Una domanda può dare il via a diverse risposte articolate, ma anche non portare ad alcuna risposta. In questo secondo caso è possibile rivolgersi una domanda diversa. Lo scopo di questa investigazione è quello di aumentare, mediante esperienza diretta, la conoscenza di interazione corpo-mente; ha anche lo scopo di sperimentare "sul campo" le teorie studiate. L'esperienza diretta è infatti più potente e definitiva della comprensione intellettuale. E' possibile anche porsi interrogativi sul soggetto che osserva quali ad esempio: "chi è l'osservatore? Chi è che osserva il dolore?", "cosa è l'io che osserva?", "l'osservatore e l'oggetto osservato sono separati? In che modo?", "questo io che osserva è qualcosa che cambia durante l'osservazione?", "percepisco qualcosa di immutabile nell'io che osserva?". Stiamo in questo momento osservando lo Yiyuanti condizionato o, in termini buddhisti, stiamo indagando l'esistenza di un sé intrinseco e separato dal non-sé. E' anche possibile lavorare con altri tipi di interrogativi, come ad esempio: "per quale motivo l'esercizio mi sembra insostenibile?", "quando mi sono trovato in situazioni simili?", "quali sono state le decisioni prese e perché?", "quali sono state le strategie cosce o inconsce messe in atto dalla mente in queste condizioni?", "sono possibili altre soluzioni rispetto a quelle adottate fino ad ora?", "quale è il mio livello di fiducia nella pratica?". Anche in questo caso stiamo sondando il nostro sistema di riferimento. Interrogandoci in modi simili, entriamo in una modalità di investigazione degli usuali modelli mentali di risposta agli stimoli e saremo in grado in primo luogo di notarli, cosa di per sé già notevole per una mente ordinaria che solitamente agisce "con il pilota automatico", oltre che eventualmente vederne i lati deboli o i punti di forza e avere una visione sulla nostra percezione della realtà. In tutto questo lavoro, la mente non si estranea però completamente dalla pratica, non si perde in lidi lontani o in fantasticherie; la pratica rimane l'ancora della mente, come un aquilone rimane collegato attraverso il filo alla mano di chi lo dirige. La fatica o il dolore che rimangono con noi nel frattempo, fanno in modo che la mente rimanga comunque "ancorata" al corpo, e sono il punto di partenza, e di ritorno, della nostra "spedizione" verso le profondità della mente.

Passando brevemente alla terza modalità di utilizzo della mente nel Zhineng Qigong, ritengo che la pratica con i suoni (integrazione di mente e suono) sia molto potente ma nello stesso tempo richieda una capacità della mente di rimanere molto più focalizzata. Penso ad esempio al potere che possono avere mantra o preghiere e penso come a volte questo potere venga vanificato dalla ripetizione di tali suoni in maniera meccanica ed automatica, magari sempre pensando al solito piatto di pasta! Il suono ha però la capacità come di ipnotizzare, agganciando così la mente a sé stesso e questo può essere un vantaggio rispetto ad una situazione come quella vista prima in cui sono percepiti messaggi di fatica provenienti dal corpo (ammesso che questi messaggi provengano dal corpo e non dalla mente, ma questo lo vedremo più avanti).

Termino per il momento la trattazione di questa parte dell'uso della mente che, come si sarà probabilmente già notato, ha diverse attinenze con la pratica della meditazione di cui si parlerà in un successivo capitolo.

Proseguiamo invece su come evolve, o come evolverebbe attraverso una pratica diligente e consapevole del Qigong, la base da cui la mente trae la propria origine e cioè lo Yiyuanti, in modo da analizzare il fine ultimo della pratica del Zhineng Qigong e continuare il parallelismo con il punto di vista del Buddhismo.

ii. L'EVOLUZIONE DELLO YIYUANTI, LA COLTIVAZIONE DEL DAODE E LA LIBERTA'

Come abbiamo visto nel capitolo 1, lo Yiyuanti è la base per la mente, riflette tutto quello che gli si presenta (mediante i sensi ed anche le capacità extrasensoriali) ed ha le funzioni di immagazzinare, elaborare, inviare informazioni.

Lo Yiyuanti non è però qualcosa di statico, ma evolve con l'individuo, almeno fino ad un certo livello. Questa evoluzione dello Yiyuanti è collegata indissolubilmente al processo di formazione e trasformazione del sistema di riferimento; la trasformazione dello Yiyuanti è in realtà la trasformazione del sistema di riferimento, ma il sistema di riferimento si trasforma a seguito delle informazioni ricevute, elaborate ed immagazzinate dallo Yiyuanti. Non vi è dunque una modifica di uno dei due che non generi la modifica nell'altro. Poiché però la formazione e modifica del sistema di riferimento dipende dall'attività dello Yiyuanti, si parla solitamente di evoluzione e trasformazione dello Yiyuanti; questo processo contiene in sé ovviamente anche il processo di evoluzione e trasformazione del sistema di riferimento.

Il processo di evoluzione dello Yiyuanti ha dei forti parallelismi con la teoria buddhista della struttura della mente della scuola Cittamatra (o Yogacara) che mostrano ancora una volta come, al di là di alcune differenze di base e anche fondamentali, l'approccio scientifico del Buddhismo possa costituire un valido aiuto anche per la comprensione teorica di parte della Teoria Olistica Hunyuan del dott. Pang. Personalmente questi parallelismi si sono dimostrati spesso molto utili proprio in questo senso.

La caratteristica dello Yiyuanti appena formato è quella della sua completa abilità di riflettere tutto quello che gli si presenta, esattamente come uno specchio, senza "distorsioni", come un lago placido senza increspature che riflette le montagne che lo attorniano. E' lo stato primario dello Yiyuanti, il suo stato originario. Questo stato richiama il medesimo stato luminoso, riflettente ed indisturbato della mente originaria descritta dalla scuola Cittamatra, la mente a cui si perviene quando ci si libera dagli oscuramenti mentali, la natura di Buddha, ciò che è anche chiamato Rigpa in altre tradizioni buddhiste.

Dobbiamo dire che il parallelismo in questo caso termina qui, poiché secondo la teoria olistica Hunyuan, questo stato dello Yiyuanti è il punto di partenza di un'evoluzione che porterà l'individuo lungo un percorso che terminerà con l'evoluzione completa dello Yiyuanti completamente integrato con il qi e la natura, mentre la mente originaria di stampo buddhista è lo stato di partenza e anche di arrivo di tutta la pratica effettuata dall'individuo; vedremo più nel dettaglio questo aspetto nel capitolo relativo alla comprensione della realtà secondo il Buddhismo. Di conseguenza per il dott. Pang, il processo di trasformazione dello Yiyuanti non si configura come un "ritorno all'origine" come potrebbe sembrare l'approccio buddhista, ma come uno sviluppo dello Yiyuanti fino a quando esso diventa completo, come vedremo più avanti.

Al di là delle differenze concettuali in questa parte tra le due teorie, ritengo, da quanto ho potuto apprendere fino ad ora da entrambe, che il punto di arrivo dello sviluppo dello Yiyuanti della teoria

olistica Hunyuan sia comunque del tutto simile al punto di arrivo della teoria buddhista, solo con terminologia differente. Il “ritorno all’origine” del Buddhismo può infatti anche essere visto come uno sviluppo della mente che, liberata dall’erronea comprensione della realtà e di conseguenza dagli oscuramenti mentali, riesce a giungere allo stadio che nell’evoluzione dello Yiyuanti è lo stadio finale. Certo, la differenza teorica è che secondo il Buddhismo questo stadio è quello che la mente aveva all’inizio della sua formazione, inizio che peraltro non è conoscibile, mentre per la teoria olistica Hunyuan è lo stadio finale di un’evoluzione il cui inizio è ben preciso ed è la formazione dell’individuo. Dal punto di vista pratico però, ritengo che l’uno e l’altro punto di arrivo si sovrappongano.

Dopo che si è formato, lo Yiyuanti non rimane però nel suo stato indisturbato e uniforme per molto, inizia a ricevere stimoli sensoriali (ancora quando l’individuo è un feto) e questi stimoli, che sono informazioni, sono ricevuti, elaborati, immagazzinati dallo Yiyuanti e inizia la formazione del sistema di riferimento. A questo proposito mi viene in mente ad esempio la musica che spesso si fa “ascoltare” ai futuri bambini, quando la mamma è incinta. Queste informazioni sono ricevute dallo Yiyuanti che le immagazzina e sono informazioni che contribuiscono a costituire il sistema di riferimento. Questo è un esempio semplice e banale di un tipo di informazione, una modalità di funzionamento dello Yiyuanti. Ovviamente lo Yiyuanti si sviluppa ricevendo una svariata e pressoché infinita serie di informazioni derivanti inizialmente dagli stimoli sensoriali, e quindi da tutte le attività vitali.

Lo Yiyuanti passa così dallo stadio iniziale, semplice, primario, e si trasforma fino a giungere allo stadio dello Yiyuanti condizionato. La prima parte di trasformazione dello Yiyuanti avviene secondo il seguente schema:

Yiyuanti primario => Yiyuanti individuale => Yiyuanti condizionato.

Lascio ai testi di riferimento⁽⁶⁾ la spiegazione dettagliata di questa trasformazione per soffermarmi più in dettaglio sulla fase finale di questa prima parte di trasformazione: lo Yiyuanti condizionato.

Fino a questo punto ho preferito parlare di trasformazione e non di evoluzione, poiché di fatto, fino allo stadio di Yiyuanti condizionato, il processo potrebbe essere anche visto in parte come una “involuzione”, poiché si parte da una situazione di completa quiete, riflessione equanime e si giunge in uno stato in cui si il sistema di riferimento condiziona, “imbriglia” lo Yiyuanti. E’ ad ogni modo un processo naturale, che avviene spontaneamente senza che ci sentiamo in qualche modo “costretti”. Di fatto lo Yiyuanti condizionato è semplicemente la situazione “normale” di ogni persona, del suo sistema di riferimento: la percezione di un sé, la separazione tra il sé e l’altro, la ricerca delle cose piacevoli e l’ovvia ricerca di evitare le cose spiacevoli, gli amici, le persone antipatiche, il bello e il brutto, il giusto e l’ingiusto, le arrabbiate e le gioie, una bella casa, la famiglia e così via. Tutto normale, la vita di una persona regolare. Non è però proprio così che la definiscono sia il Zhinenq Qigong con la teoria olistica Hunyuan, sia il Buddhismo.

(6) Ad esempio “Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù” di Ooi Kean Hin a cura di Ramon Testa, “The Theory of Hunyuan Whole Entity. Foundation of Zhineng Qigong Science” di dott. Pang Ming tradotto da Zhang Yuhong

Per il Zhineng Qigong lo Yiyuanti è definito infatti “condizionato”, opposto a libero; cosa e perché condiziona lo Yiyuanti? E’ condizionato dal sistema di riferimento che si è formato e sviluppato sulla base di tutte le informazioni ricevute ed immagazzinate; lo Yiyuanti, attraverso i sensi riceve, elabora, immagazzina informazioni provenienti da molteplici settori: la cultura, l’ambiente in cui si vive, la lingua, le persone che ci attorniano, la società ecc. Le informazioni ricevute sono solo parziali poiché mediate dai sensi ordinari che di per sé non permettono una visione completa, e quindi corretta, della realtà.

Questa potrebbe essere ottenuta mediante l’uso sia delle capacità ordinarie (i sensi) che di quelle straordinarie (le abilità extrasensoriali); queste ultime però, sebbene “bagaglio” dello Yiyuanti, non sono normalmente utilizzate e allenate durante lo sviluppo della persona dalla nascita e quindi non sono in grado di apportare le informazioni che unite a quelle derivanti dai sensi ordinari permetterebbero di avere un quadro completo della realtà. Si determina dunque una visione parziale, un’approssimazione della realtà, quando non addirittura una sua parziale o completa distorsione. Questo è il sistema di riferimento condizionato che, unito alla convinzione della correttezza delle informazioni che ne derivano (il legame di parte visto al capitolo 1c), limitano lo Yiyuanti. Abbiamo tutti davanti agli occhi i diversi esempi di questa situazione: discriminazioni, individualismi, conflitti, corruzioni, incomprensioni, litigi, sopraffazioni, mancanza di collaborazione, di solidarietà, di ascolto e considerazione dell’altro ma anche di noi stessi, ansie, insicurezza, ecc.

Anche per il Buddhismo la condizione sopra descritta è quella della mente ordinaria, incapace di vedere correttamente la realtà e convinta però che quella visione è corretta. Nella scuola Cittamatra, l’analogo dello Yiyuanti condizionato è la settima mente, *manas* o coscienza del sé. E’ una parte della mente che crea il senso di un io distinto e separato da altri e dalla natura.

Lo Yiyuanti condizionato caratterizza la condizione delle persone normali, di tutti noi dunque. Il problema è che non ci si rende conto di essere in una condizione di limitatezza, soprattutto quando ci sembra di avere tutto quello che ci serve: amici, affetti, salute, risorse economiche, ecc. E’ un po’ come essere pesci in un acquario per i quali l’acquario è l’oceano; non solo non ci rendiamo conto che l’acquario non è l’oceano ma siamo proprio convinti che l’acquario sia l’oceano. Come i pesci, vediamo una parte della realtà, la scambiamo per la totalità e ne siamo pure convinti e sguazziamo beati in questa “realtà”.

E’ però possibile superare questa condizione, questa gabbia a volte dorata; mediante la pratica e lo studio del Zhineng Qigong. La pratica assidua, che permea ogni aspetto e momento della vita quotidiana è la via per far sì che lo Yiyuanti evolva finalmente e si trasformi in ciò che può diventare, lo Yiyuanti unificato (*Hunhua Yiyuanti*). Per Yiyuanti unificato si intende lo stadio ultimo di evoluzione dello Yiyuanti. In questo stadio lo Yiyuanti è in grado di comandare completamente il corpo e trasformarlo nella sua stessa natura, quindi trasformarlo in qi. In questa condizione, Yiyuanti, corpo e natura sono completamente integrati. L’evoluzione avviene mediante la pratica del Qigong, poiché essa rafforza le capacità ordinarie dei sensi ma anche rafforza, allena e favorisce l’utilizzo delle abilità extrasensoriali. Lo Yiyuanti riceve così molte più informazioni, tutte le informazioni relative alla realtà e diventa pertanto in grado di percepire la realtà nella sua complessità olistica.

L'evoluzione dello Yiyuanti a partire dalla sua condizione condizionata avviene secondo i passi seguenti:

Yiyuanti condizionato => Yiyuanti completo => Yiyuanti unificato

Si faccia sempre riferimento ai testi di riferimento⁽⁷⁾ per una completa descrizione di questi passi.

Ricordiamo ancora che abbiamo parlato di evoluzione dello Yiyuanti, ma di fatto questa è l'evoluzione, la trasformazione del sistema di riferimento dello Yiyuanti, non dello Yiyuanti la cui natura rimane identica. La pratica del Qigong e lo studio della sua teoria permette in primis di demolire la convinzione che il sistema di riferimento condizionato ci dia informazioni corrette sulla realtà e di far evolvere tale sistema di riferimento fino alla sua condizione di massimo sviluppo. Similmente le pratiche buddhiste portano, come vedremo ad un risultato simile.

Il raggiungimento dello stadio dello Yiyuanti unificato non è però facile da ottenere; mi rendo conto che in questo momento sto inviando probabilmente allo Yiyuanti di chi legge un'informazione condizionante, ma d'altra parte l'esperienza personale che ho avuto, ad esempio con l'insegnante Gao Yuan a cui ho rivolto la domanda sullo Yiyuanti unificato, ha dissolto le mie speranze in una possibilità meno remota di ottenere tale condizione. Per raggiungere tale livello, la pratica deve essere totale, convinta, perseverante, che copra di fatto tutto l'arco del giorno; anche per questa ragione è di fondamentale importanza riuscire a portare la pratica del Qigong nella vita quotidiana. Anche sotto questo aspetto la pratica del Zhineng Qigong non differisce molto dalla pratica buddhista, sebbene il dott. Pang riporti che dal suo punto di vista nel Buddhismo pochi sono quelli che hanno ottenuto l'effettivo risveglio. La mia conoscenza ed esperienza attuale non mi consente di conoscere quanti praticanti di Zhineng Qigong siano giunti allo stadio di Yiyuanti unificato; per il momento però la pratica e lo studio del Zhineng Qigong mi offre talmente tanti spunti interessanti e profondi, sebbene anche solo nel livello di pratica di base, che ritengo superfluo per me soffermarsi su questi aspetti.

L'evoluzione dello Yiyuanti, o meglio, l'evoluzione del suo sistema di riferimento non può però avvenire se la mente non è tranquilla in tutte le condizioni, se il qi non scorre armonicamente; di conseguenza la pratica del Qigong non può prescindere dall'allenamento della mente e dalla coltivazione del *Daode*.

Per la completa definizione di Daode si faccia sempre riferimento ai testi citati, per quanto segue basta intendere il termine Daode come "*moralità*" in senso più ampio della semplice etica; la *moralità* appartiene ad un livello relativamente fondamentale del sistema di riferimento e riguarda in estrema sintesi l'impulso motivazionale del comportamento e della condotta umana e anche la predisposizione delle persone all'amore, odio, accettazione, repulsione di cose e fenomeni⁽⁸⁾.

(7) "*Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù*" di Ooi Kean Hin a cura di Ramon Testa, "*The Theory of Hunyuan Whole Entity. Foundation of Zhineng Qigong Science*" di dott. Pang Ming tradotto da Zhang Yuhong

(8) "*The Theory of Hunyuan Whole Entity. Foundation of Zhineng Qigong Science*" di dott. Pang Ming tradotto da Zhang Yuhong, pag. 263.

La *moralità* per come la si intende qui, può anche essere vista come una serie di “regole” naturali e sociali che permettono all’individuo di vivere in maniera unificata, senza complicazioni nella natura e nella società; queste “regole” non sono definite o scritte da qualcuno, ma sono intrinseche nella natura e nella società, sono intrinseche nella natura e nelle funzioni dello Hunyuan qi di cui natura e società sono manifestazioni. Si comprende dunque che non è possibile lo sviluppo di una persona senza che queste “regole” siano seguite. Seguire queste “regole” permette di mantenere la mente calma, armoniosa, ridurre ed eliminare le emozioni che perturbano il movimento del qi e la stabilità della mente, rimuovere gli impulsi egoistici centrati sul sé in opposizione all’altro-da-sé, dare la possibilità di evolvere il sistema di riferimento. Tutto questo può avvenire solo coltivando coscientemente la moralità o, in altri termini *“coltivando il Daode”*. Qigong e Daode sono strettamente collegati, non è possibile ottenere alti livelli di Qigong senza parallelamente coltivare il Daode.

La coltivazione del Daode di fatto è ciò che differenzia la pratica delle *tecniche di Qigong*, dalla pratica della *via del Qigong* ed è ciò che può permettere l’evoluzione del sistema di riferimento e quindi il raggiungimento dei livelli più alti del Qigong.

Riporto qui di seguito una citazione, tratta da uno dei testi di riferimento che personalmente ritengo sia particolarmente chiarificatrice e di ispirazione: *“La differenza tra la via del Qigong e la pratica delle tecniche del Qigong è l’obiettivo. Nel primo si ricerca la verità, si comprende il mondo e si cambia il mondo. L’altro soddisfa i desideri personali come l’acquisizione di longevità e di ricchezza. In parole povere dipende dal fatto di recare beneficio a tutti o solo a sé stessi”*⁽⁹⁾.

Come avviene la coltivazione del Daode? Riporto qui di seguito brevemente il semplice elenco, rimandando al testo di riferimento citato⁽¹⁰⁾ la trattazione esaustiva.

- 1- Mantenendo il qi centrato ed armonico
- 2- Innalzando i propri bisogni motivazionali (Qingqu)
- 3- Abbandonando il legame di parte
- 4- Costruendo il grande sé (chiamato anche vero sé)

La costruzione del vero sé è il punto di arrivo della pratica della via del Qigong e della coltivazione del Daode. E’ lo stato in cui la mente è libera completamente.

Il “sé” è la mente completamente libera. E’ in altri termini il raggiungimento dell’illuminazione o meglio, del risveglio, se usiamo una terminologia buddhista. E’ la vera libertà. Se già con l’eliminazione del legame di parte e l’evoluzione completa del sistema di riferimento qi e mente sono integrati tanto da poter far comparire e scomparire a piacimento la forma fisica, la costruzione del vero sé costituisce addirittura un passo ulteriore che non avviene naturalmente ma attraverso un ulteriore ampliamento cosciente di saggezza e potenzialità. Il vero sé ha diverse caratteristiche tra cui: grande gentilezza, grande tolleranza, grande potenzialità, assenza totale di senso di separazione tra sé stessi e gli altri.

(9) *“Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù” di Ooi Kean Hin a cura di Ramon Testa, pag.151*

(10) *“Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù” di Ooi Kean Hin a cura di Ramon Testa, da pag. 160 a pag. 195*

Tutte queste sono caratteristiche comuni anche, secondo il Buddhismo, alla persona completamente risvegliata (un buddha). Andiamo dunque qui di seguito ad analizzare brevemente il punto di vista del Buddhismo e a stabilire, laddove presenti, similitudini che possano giovare anche alla comprensione delle teorie della scienza del Zhineng Qigong.

b. BUDDHISMO

i. LA COMPrensIONE DELLA REALTA'

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti relativi alla teoria dello Yiyuanti del Zhineng Qigong, sebbene lo Yiyuanti abbia la potenzialità di esperire la realtà così come si presenta nella sua totalità olistica, le informazioni parziali ricevute determinano la formazione di un sistema di riferimento condizionato che non permette una comprensione corretta e completa della realtà; ciò, come abbiamo visto, causa non pochi problemi, ma con la pratica del Qigong e la coltivazione del Daode è possibile raggiungere uno stadio di completa comprensione della realtà, stato in cui qi e mente sono completamente integrati.

Il Buddhismo sotto molti aspetti, utilizzando un approccio differente giunge alle medesime conclusioni. Abbiamo già trattato della similitudine tra lo Yiyuanti e la mente originaria (denominata mente di chiara luce, mente di Buddha, bhavanga, rigpa a seconda delle diverse tradizioni). Il Buddhismo, con un approccio molto pratico, non si concentra tanto sull'esistenza o meno della realtà in senso oggettivo (un oggetto esiste anche indipendentemente dall'osservatore?), quanto dell'effetto che tale oggetto produce nella mente dell'osservatore.

In questo senso va dunque anche interpretata la posizione della scuola cittamatra; la traduzione di cittamatra è infatti "solo mente" (in inglese spesso resa con "mind-only" o "consciousness-only"), ma non significa che tutta la realtà sia solo un prodotto mentale, come spesso è indicato in qualche testo, ma appunto che ciò che è fondamentale per il soggetto che fa esperienza della realtà è la mente, perché è solo mediante essa che il soggetto sperimenta, e interpreta, la realtà. Per esempio quando la mente visiva riceve l'immagine di un fiore, semplicemente riflette vagamente la forma ed un colore; sono poi le altre menti ed i diversi fattori mentali che definiscono il tipo di fiore, esperiscono una sensazione piacevole o non piacevole, ne sono attratti e disgustati e così via. A pensarci bene anche lo stesso colore è un prodotto della mente, è come la mente interpreta il segnale proveniente dai fotoni che raggiungono la retina. La percezione del colore è dunque assolutamente soggettiva anche se poi la mente è abituata a definire un certo stimolo "rosso" piuttosto che "giallo", in base a un sistema convenzionale e condiviso di definizione dei colori. La cosa diventa evidente quando si gioca con le sfumature del colore che alcuni potrebbero non notare, mentre un occhio esperto, o meglio una mente esperta o maggiormente discriminante o percettiva è in grado di rilevare e tradurre poi in linguaggio. Ricordiamo che nella teoria buddhista, nella persona ordinaria non esiste una sola mente; ci sono diverse menti e fattori mentali.

Per il Buddhismo, l'erronea comprensione della realtà e l'incapacità di capire che la visione che abbiamo della realtà è errata o non completa (infatti siamo convinti che quella visione sia quella corretta) sono le cause radice di ogni forma di insoddisfazione. Esse sono riunite in un unico termine "*avidya*" (in sanscrito, *avijja* in pali) tradotto in italiano con "ignoranza" (anche se l'uso inglese del termine "*delusion*" rende molto meglio dell'italiano il concetto buddhista).

Ignoranza non è solo la non completa comprensione della realtà, ma anche la convinzione che la nostra visione sia quella corretta; in questo aspetto vediamo le similitudini con il concetto di legame di parte utilizzato dal Zhineng Qigong. Come dunque nel Zhineng Qigong è necessario liberarsi dal legame di parte, allo stesso modo nel Buddismo è necessario liberarsi dall'ignoranza. Come nel Zhineng Qigong è necessario far evolvere il sistema di riferimento dallo stato condizionato, nel Buddismo è necessario rimuovere tutti gli oscuramenti mentali che hanno la loro causa radice nell'ignoranza.

Se per la teoria olistica Hunyuan la realtà è vista attraverso la distorsione del sistema di riferimento condizionato e del legame di parte, così per il Buddismo la realtà è distorta dal non rendersi conto che le qualità che si attribuiscono ad un oggetto o ad una persona non sono intrinseche in esso; piuttosto sono il prodotto di una serie di processi mentali soggettivi.

Il sistema di riferimento condizionato porta all'exasperazione del concetto del sé e cerca soprattutto di ottenere benefici per sé stesso, poco attento alle relazioni che ci sono per la società o la natura. Il soggetto, gli altri e la natura sono viste come entità separate di cui il predominante è il soggetto. Solo l'evoluzione del sistema di riferimento renderà manifesto il collegamento tra il sé, la società e la natura e permetterà l'evoluzione del genere umano ad un livello superiore di integrazione, alla libertà, al vero sé.

Il Buddismo esprime quanto sopra con i concetti di interdipendenza, di non dualità, di assenza di un'esistenza intrinseca, separata completamente dagli altri, solida, reale. Il superamento della visione distorta, che vede al contrario le cose esistere intrinsecamente e separate, porta alla libertà, al risveglio. Le caratteristiche di una persona risvegliata sono molto simili a quelle indicate dal Zhineng Qigong riguardo al vero sé.

Secondo la teoria buddhista, la mente ha pertanto un ruolo fondamentale nella comprensione della realtà e di conseguenza nel raggiungimento del risveglio. Nel capitolo seguente andiamo a vedere l'uso della mente nella meditazione di stampo buddhista e ancora le analogie o i possibili strumenti che possono essere derivati da queste pratiche per il miglioramento della pratica di ciascuno nel Zhineng Qigong.

4- MEDITAZIONE BUDDHISTA E PRATICA DEL ZHINENG QIGONG

Il tema della meditazione, anche solo di quella di stampo buddhista, è estremamente vasto e variegato⁽¹¹⁾ ed ho pertanto cercato di inserire qui solo considerazioni che ritroviamo anche nella pratica del Zhineng Qigong, sebbene in termini diversi, e perché ritengo costituisca essa stessa una forma di meditazione.

In questo senso penso che il Qigong sia una disciplina completa poiché, pur permettendo di lavorare sul corpo fisico e sul corpo di qi (a volte in forme anche intense, basti pensare all'esercizio del Dunqiang gong⁽¹²⁾ protratto a lungo), è in grado di offrire i benefici della pratica di meditazione. Il Zhineng Qigong è pertanto una disciplina che può interessare ed essere adatta a svariate tipologie di praticanti.

La stessa attitudine richiesta nel Zhineng Qigong di mantenere la focalizzazione della mente all'interno è di fatto già un'attitudine meditativa.

Sono diversi i fattori mentali che entrano in gioco sia nelle forme di meditazione buddhista, sia nelle pratiche di Zhineng Qigong.

In primo luogo troviamo il fattore, che è già stato introdotto nel capitolo sull'uso della mente, descritto dal termine inglese "mindfulness" (*smṛti* in sanscrito, *sati* in pali). Questo termine tecnicamente potrebbe essere tradotto con "ritenzione" che pur non essendo un bellissimo termine, è in grado di evocare lo scopo di questo fattore: mantenere, conservare la mente sull'oggetto di meditazione. In altri termini è quella capacità di rimanere "focalizzati"⁽¹³⁾ su qualsiasi sia l'oggetto scelto per la meditazione. Tale oggetto può essere di ogni tipo: il respiro, un sasso, un colore, un suono e così via. Non c'è nulla di speciale nell'oggetto, è semplicemente una specie di ancora su cui la mente rimane stabile. La mente ha sostanzialmente bisogno di un oggetto; la sua funzione primaria è quella di conoscere e quindi è costantemente alla ricerca di un oggetto da conoscere.

(11) Per una panoramica dei differenti approcci nell'ambito buddhista, vedere ad esempio il riassunto delle diverse tecniche meditative contenuto in "Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction", Antoine Lutz, John D. Dunne e Richard J. Davidson. Pagg. 499-512, Capitolo 19 di "Cambridge Handbook of Consciousness" Cambridge University Press

(12) Dunqiang gong o "saliscendi" è l'esercizio del Zhineng Qigong in cui, partendo dalla posizione eretta ci si accovaccia completamente e poi si risale. Idealmente l'esercizio è effettuato con la fronte e la punta dei piedi appoggiati alla parete e quindi nel movimento di accovacciata le ginocchia non vanno oltre la punta dei piedi. Dunqiang gong è un esercizio che è utilizzato per diversi scopi tra cui muovere e riequilibrare il qi interno in modo molto potente e sciogliere ed aprire la zona lombare della schiena.

(13) Spesso il termine *smṛti/sati* è reso come "non dimenticare" o "ricordare". Ciononostante, la definizione tecnica di *smṛti/sati* nell'Abhidharma buddhista non ha quel significato se non in senso metaforico; le definizioni tecniche nell'Abhidharma di *smṛti* indicano che questa facoltà funziona in modo da prevenire la "perdita" dell'oggetto. La metafora risiede nel fatto che perdere la focalizzazione su un oggetto è come dimenticare l'oggetto e perciò la facoltà mentale che previene la perdita di focalizzazione su un oggetto può essere espressa metaforicamente come "ricordare" o "non dimenticare". La facoltà mentale che permette di ricordare (obiettivi, impegni etici, ecc.) è invece "apramada". Per una trattazione più esauriente, vedere ad esempio l'articolo "Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach", John D. Dunne in "Handbook of Mindfulness and Self-Regulation" edited by Brian D. Ostafin, Michael D. Robinson e Brian P. Meier, Springer edizioni, 2015, pagg. 256-258.

Nella vita ordinaria di tutti i giorni, l'attenzione viene attirata da un oggetto e la mente si interessa ad esso, poi l'attenzione è attratta da un altro e la mente si interessa ad esso e così via.

E' dunque normale che la mente si sposti con continuità da un oggetto all'altro rimanendo sull'oggetto fino a quando un altro non attiri maggiore attenzione. Perché dunque dovremmo fare in modo di sviluppare la capacità di ritenzione dell'oggetto prescelto e non lasciare che la mente si muova naturalmente?

Partiamo da un esempio di pratica di Qigong: il Laqi. In una delle diverse modalità di questa pratica è richiesto di mantenere la mente nello spazio tra le mani mentre queste si aprono e chiudono. La mente che rimane nello spazio tra le mani mobilita il qi e lo porta più abbondante in questa zona. Cosa succede se la mente salta invece continuamente dallo spazio tra le mani a seguire il suono della voce che sento nell'altro locale o a seguire il pensiero della spesa da fare al termine della pratica?

Sicuramente il processo di accumulo del qi tra le mani non sarà molto efficiente; pertanto, più si riesce a rimanere con la mente nello spazio tra le mani e più il qi si potrà radunare in esso. In altri termini abbiamo bisogno che *smrti* sia sufficientemente forte da poter mantenere l'attenzione nello spazio tra le mani per tutto il tempo necessario.

Avere una *smrti* sviluppata consente pertanto di migliorare l'efficacia delle pratiche dei metodi del Zhineng Qigong.

Una seconda facoltà mentale utilizzata, solitamente indicata con il termine *consapevolezza introspettiva metacognitiva (samprajanya* in sanscrito, *sampajanna* in pali)⁽¹⁴⁾, è quella che effettua un monitoraggio della mente e che ad esempio controlla se la mente è focalizzata sull'oggetto di osservazione o se ha perso tale oggetto, oltre che ad osservare se la mente cade nella sonnolenza o sta per diventare preda dell'agitazione.

Nel caso del precedente esempio di Laqi, *samprajanya* è la facoltà che ci avverte quando stiamo iniziando a pensare alla spesa anziché allo spazio tra le mani. Molto spesso entrambe le facoltà sono descritte come un'unica *smrtisamprajanya* (in sanscrito, *satisampajanna* in pali), ma di fatto sono due facoltà distinte⁽¹⁵⁾.

(14)Relativamente ai concetti di *smrti* e *samprajanya* si veda ad esempio: "Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach", John D. Dunne in "Handbook of Mindfulness and Self-Regulation" edited by Brian D. Ostafin, Michael D. Robinson e Brian P. Meier, pagg.251-270. Springer edizioni, 2015

(15)Nell'ambito della meditazione buddhista può essere qui opportuno anche chiarire la distinzione tra il termine *smrti/sati*, quello di *samadhi* e di *shamatha* (o *samatha*). Sono termini spesso tradotti nello stesso modo e pertanto è possibile che si crei una sorta di confusione. *Smrti/sati* è un fattore mentale (vedere la sezione su mente e fattori mentali nel presente documento), uno degli aspetti "attivi" della mente, che consente al meditante di "rimanere" su un oggetto. *Shamata* è una tecnica di meditazione in cui si utilizza il fattore mentale *smrti/sati* (oltre al fattore mentale *samprajanya*) e in cui si mantiene l'attenzione su un oggetto. Mediante *Shamata* è possibile raggiungere uno stato in cui la mente è altamente focalizzata, in cui tutte le forze mentali sono unificate. Questo stato è il *Samadhi*, tradotto spesso con "assorbimento", che può avere diversi stadi di profondità, e che è caratterizzato da profonda quiete e profonda gioia e beatitudine, estremamente più elevata di qualsiasi gioia o piacere si possa immaginare o sperimentare attraverso i sensi. "Realizzare *Shamata*" è arrivare all'ultimo stadio di profondità del *Samadhi*. Tale stato è talmente profondo ed appagante che è stato considerato dagli yogi come lo stato di "liberazione". Si dice che sia possibile, per i meditatori esperti (coloro che dedicano la totalità della vita alla meditazione *Shamata*), rimanere in questo stato per giorni. Secondo l'esperienza del Buddha però il *Samadhi* non è la liberazione, poiché in questo stato le affezioni mentali sono semplicemente state "addormentate" ma non eradicato. (Continua in fondo a pagina successiva)

Smrti e *samprajanya* lavorano congiunte al fine di poter garantire che la mente rimanga sull'oggetto prescelto (ad esempio lo spazio tra le mani, uno dei dantian, una parte del corpo, la mente stessa, ecc.); questa concentrazione non deve però essere ottenuta mediante uno sforzo, altrimenti si crea tensione che rende inefficace la pratica. Nelle pratiche del Zhineng Qigong, il rilassamento è infatti un aspetto fondamentale e si riferisce non solo al rilassamento del corpo ma anche a quello della mente. Gli esercizi propedeutici di rilassamento o anche i momenti in cui ci si diverte sono usati in questo senso. L'atteggiamento mentale rilassato si manifesta anche nell'atteggiamento di non cercare di ottenere qualcosa o di "fare qualcosa". Senza questo tipo di atteggiamento ci sarebbe tensione che sarebbe controproducente per la meditazione e per la pratica del Zhineng Qigong.

Come spesso ripete Ajahn Brahm allievo di Ajahn Chan della tradizione dei monaci della foresta: "Lo scopo della meditazione non è ottenere qualcosa, ma lasciare andare tutte le cose"⁽¹⁶⁾.

E' lasciando andare che si ottengono dei risultati. Questo non significa però abbandonarsi ad una sensazione di torpore e di addormentamento. Gli insegnanti cinesi di Zhineng Qigong spesso fanno riferimento alla condizione in cui la mente è "sleepy but not sleepy", cioè è come se fosse addormentata ma non lo è; la mente si trova pertanto in uno stato di quiete e tranquillità, ma non di ottusità. Questa caratteristica della mente è quella che nel Buddhismo è descritta facendo riferimento ad uno stato mentale rilassato e stabile ma allo stesso tempo che mantiene chiarezza. E' il bilanciamento tra rilassamento ed eccitazione che sono due dei principali ostacoli nella pratica meditativa. Se la mente è troppo rilassata l'oggetto perde man mano di intensità e si rischia di addormentarsi, mentre se la mente è troppo eccitata tende a perdere la focalizzazione sull'oggetto. Possiamo fare facilmente esperienza di questo in pratiche ad esempio come quella di Zhanzhuang quando si desidera "lasciare la mente del dantian".

Un altro punto interessante nella pratica del Zhineng Qigong è la possibilità di declinare tale pratiche in funzione dell'obiettivo della sessione di pratica. Ad esempio durante l'esercizio del primo livello, *Pengqi guanding fa*, si pratica solitamente l'esercizio rimanendo ad osservare, percepire o immaginare il processo di uscita, Hunhua e ritorno del qi nel corpo, e tra l'altro in questo modo si allena *smrti*.

(Continua nota 15). Per questo nel Buddhismo non si punta a raggiungere il Samadhi (nella sua accezione più completa), ma ad arrivare ad un livello di focalizzazione della mente che permetta di indagare con più facilità e profondità nei diversi aspetti della realtà (indagine che è la fase meditativa denominata con vipasyana/vipassana), eradicare le affezioni mentali (es. rabbia, attaccamento, senso di un io separato, ecc.) e raggiungere l'effettivo risveglio/libertà/nirvana. In sintesi dunque shamatha è la tecnica meditativa che, mediante l'uso delle facoltà mentali di smrti e samprajanya, permette di raggiungere uno stato di completa unificazione della mente che è il Samadhi, contraddistinto da profonda sensazione di pace e gioia interiore.

(16) Vedere ad esempio "Relaxing the body & Mind" Ajahn Brahm <https://youtu.be/mUMEd3bWVIM> minuto 15:08"

D'altra parte anche durante questo esercizio è possibile osservare ciò che fa la mente ed il suo stato, utilizzando l'altra facoltà mentale, la *consapevolezza introspettiva metacognitiva* che ci permette non solo di sapere se l'oggetto di meditazione è stato perso, come abbiamo visto prima, ma anche di controllare lo stato della mente, cioè ad esempio se è agitata o inizia ad agitarsi. Questa facoltà è diversa dalla consapevolezza introspettiva ordinaria che ha come contenuto un oggetto mentale ad esempio un pensiero o un ricordo.

Poiché Pengqi guanding fa è un esercizio dinamico è probabile che all'inizio risulti di difficile applicazione il monitoraggio dello stato della mente che è sicuramente più agevole in esercizi statici come Cheng bi o Zhanzhuang.

La consapevolezza introspettiva metacognitiva può essere vista come la funzione di monitoraggio nel modello teorico in cui è presente un tipo di consapevolezza auto-riflessiva, indicata con il termine *svasamvitti*⁽¹⁷⁾ e che richiama la capacità dello Yiyuanti di riflettere sé stesso; tale consapevolezza auto-riflessiva, *svasamvitti*, è una forma non duale di consapevolezza, nel senso che quando un'informazione è ottenuta attraverso di essa non significa che un senso di soggettività si sta focalizzando su quella sorgente di informazione come un oggetto.

Supponiamo ad esempio che una persona stia ascoltando una musica molto coinvolgente e sia completamente focalizzata sull'oggetto uditivo; se più tardi gli viene chiesto come si sentiva, tale persona sarà in grado di descrivere il proprio stato mentre ascoltava la musica, senza dover fermarsi ed osservare quello stato come un oggetto.

Questo apre la strada ad un altro tipo di meditazione di aspetto non duale in cui non è più presente un oggetto di meditazione, ma in cui la mente rimane semplicemente consapevole di sé stessa.

Dal punto di vista di alcune tradizioni buddhiste le pratiche non duali quali la mahamudra o lo *dzogchen* costituiscono il metodo finale per giungere direttamente alla mente originale (la nona mente del sistema teorico yogacara-cittamatra). Dal punto di vista della pratica del Zhineng Qigong può costituire un metodo differente di pratica meditativa, sebbene tutto fuorché facile da praticare.

La consapevolezza auto-riflessiva è sempre presente, senza la necessità di farla diventare un oggetto di osservazione e questa consapevolezza è già non duale ed è già dunque quello stadio "finale" della pratica meditativa.

Nel Buddhismo la capacità di rimanere focalizzati su un oggetto, sebbene sia in grado di portare a stadi di gioia e appagamento infinitamente superiori a qualsiasi esperienza piacevole che si possa sperimentare nella vita comune, non rappresenta però la fine del percorso meditativo ma offre "solo" le basi per poter investigare la realtà e le sue caratteristiche. La mente diventa come un raggio laser e rimane in uno stato di concentrazione senza sforzo, vigile e rilassata.

(17) "Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach", John D. Dunne in "Handbook of Mindfulness and Self-Regulation" edited by Brian D. Ostafin, Michael D. Robinson e Brian P. Meier, pag.261, Springer edizioni, 2015

Da questo stato, in cui sono state eliminate dunque le diverse fonti di distrazione grossolana e sottile, è possibile entrare in una fase in cui questa stabilità ed acutezza mentale sono utilizzate per “vedere” in profondità gli aspetti della realtà.

Questa “visione profonda” in inglese è resa con il termine “insight” che rende bene l’unione tra un aspetto di “visione interna” e “comprensione diretta non mediata da concetti” e “intuizione”. Questo “insight” in pali è indicato con il termine *vipassana* e in sanscrito con il termine *vipasyana*. Riporto qui di seguito una citazione tratta dal libro “La mente illuminata”⁽¹⁸⁾: “gli “insight” chiamati *vipassana* non sono di carattere intellettuale; si tratta piuttosto di realizzazioni intuitive, su base sperimentale, che trascendono ed in definitiva frantumano le nostre credenze e interpretazioni abituali della realtà”. Tali “insight” sono in grado di trasformare in modo profondo la nostra personalità e la nostra comprensione della realtà. E’ evidente come l’applicazione di questa pratica nella teoria dello Yiyuanti permetta pertanto di lavorare sul superamento del sistema di riferimento condizionato e la liberazione dal legame di parte. L’applicazione della *vipassana* alle pratiche del Zhineng Qigong offre pertanto un altro strumento per l’evoluzione dello Yiyuanti. E’ utile chiarire che non è necessario aver sviluppato la capacità di rimanere focalizzati al massimo livello prima di intraprendere la pratica della *vipassana*, anche se ovviamente maggiore sarà la capacità di rimanere focalizzati, maggiore sarà la capacità di indagare nelle profondità della natura della realtà in modo proficuo. E’ un po’ come avviene quando si studia un argomento. E’ necessario innanzitutto riuscire a focalizzarsi su quello che si vuole fare, avere la mente sufficientemente tranquilla, rilassata, priva di distrazioni e vigile, prima di intraprendere lo studio con efficacia. Sarebbe difficile cercare di studiare qualcosa mentre la mente è assillata da altri pensieri, siamo stanchi o siamo costantemente disturbati da qualcuno!

Tradizionalmente nel Buddhismo gli “insight” più importanti nella pratica buddhista sono relativi all’impermanenza (*anicca* in pali e *anitya* in sanscrito), alla natura della sofferenza (*dukkha* in pali e *duhkha* in sanscrito), l’interdipendenza di tutti i fenomeni (*paticcasamuppada* in pali e *pratityasamutpada* in sanscrito), l’assenza di un’esistenza intrinseca ed indipendente di tutti i fenomeni (*sunyata* in pali e *sunyata* in sanscrito) e l’assenza di un sé indipendente e staccato da tutto ciò che è altro da sé (*anatta* in pali e *anatman* in sanscrito)⁽¹⁸⁾.

Nel Zhineng Qigong possibili “insight” potrebbero essere tratti dai diversi aspetti della teoria olistica Hunyuan, quali ad esempio il condizionamento del sistema di riferimento, i bisogni motivazionali (*Qinqgu*), la relazione tra essere umano e natura o tra essere umano e società, il fatto che la natura, gli esseri umani e la società sono un’entità olistica strettamente legata (concetto molto simile all’interdipendenza vista sopra), le forme di attaccamento che non permettono il mantenimento dell’equilibrio che si ottiene seguendo l’ordine naturale delle sostanze e degli avvenimenti⁽¹⁹⁾, i diversi aspetti della coltivazione del Daode.

(18) “La mente illuminata”, Culadasa, Mondadori editore, pag. 17

(19) “Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù” di Ooi Kean Hin a cura di Ramon Testa, pag.191

Vi sono dunque molte modalità di meditazione ugualmente applicabili ai diversi esercizi del Zhineng Qigong. Il punto di partenza rimane comunque il mantenimento della mente all'interno, in modo da far sì che il qi venga preservato.

Alla luce di quanto visto fino ad ora risulta evidente come ogni esercizio di Zhineng Qigong è in effetti meditazione ed è in grado di sviluppare le diverse facoltà mentali coinvolte in essa; ritengo sia molto utile far presente anche questi diversi aspetti durante l'insegnamento, almeno per far comprendere la vastità e le possibilità offerte dalla pratica del Zhineng Qigong utilizzando anche metodi che derivano da altre tradizioni e che non sono in contrasto con la teoria olistica Hunyuan.

5- CONCLUSIONI

La pratica del Zhineng Qigong e l'utilizzo della mente sono strettamente collegate. Le teorie del Buddhismo sulla struttura della mente non sono in contrasto con i diversi aspetti della teoria olistica Hunyuan e possono rappresentare delle chiavi di comprensione o degli strumenti per un uso ancora più efficace della mente durante la pratica del Qigong.

Praticare Qigong permette anche di sviluppare o allenare quelle facoltà mentali che sono fondamentali anche nelle pratiche meditative; di fatto il Zhineng Qigong stesso può essere visto come una forma di meditazione.

Il Qigong può essere anche utilizzato per lavorare su facoltà mentali che permettono di sviluppare e mantenere un atteggiamento mentale rilassato sebbene attivo, oltre che per lo sviluppo di capacità extra-sensoriali che permettono una più completa ed integrata conoscenza della realtà.

Mediante una pratica costante, focalizzata ed intensa è possibile far evolvere lo Yiyuanti fino ad uno stadio, quello del raggiungimento del vero sé, che ha diverse ed interessanti similitudini con il risveglio buddhista.

BIBLIOGRAFIA

“A Practitioner’s Guide Inside Vasubandhus’s Yogacara” di Ben Connelly, Wisdom Edizioni

“Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach”, John D. Dunne in “Handbook of Mindfulness and Self-Regulation” edited by Brian D. Ostafin, Michael D. Robinson e Brian P. Meier, Springer edizioni, 2015

“Come meditare” di Kathleen McDonald, Wisdom Edizioni

“La mente illuminata”, Culadasa, Mondadori editore.

“Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction”, Antoine Lutz, John D. Dunne e Richard J. Davidson. Pagg. 499-512, Capitolo 19 di “Cambridge Handbook of Consciousness” Cambridge University Press

Textbook Series of Zhineng Qigong. Book II: “The Theory of Hunyuan Whole Entity. Foundation of Zhineng Qigong Science” del Dr. Pang Ming tradotto da Zhang Yuhong

“The Foundation of Buddhist Buddhist Thought. Volume 3: Buddhist Psychology”, Geshe Tashi Tsering , Wisdom Edizioni

“Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù” di Ooi Kean Hin tradotto e a cura di Ramon Testa

“Zhineng Qigong. The science, theory and practice”, Ooi Kean Hin, Island Zhineng Qigong Centre

“Zhineng Qigong: Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong” di Ooi Kean Hin tradotto e a cura di Ramon Testa