

LA NOZIONE DI SPIRITI
NEI GRANDI TESTI DI MEDICINA CINESE

di Elisabeth Rochat de la Vallée

La nozione di shen 神, abitualmente tradotta con «spiriti» è complessa e polivalente¹. Riveste significati differenti a seconda della sua evoluzione nel tempo e a seconda del contesto in cui si trova impiegata. Si hanno, così, importanti sfumature di significato tra l'impiego di shen 神 in filosofia, in medicina, nei testi religiosi o anche nelle usanze popolari.

LA NOZIONE DI SHEN, «SPIRITI», NEL PENSIERO CINESE CLASSICO

Il carattere *shen* 神, all'origine, si ritrova, con il significato di spiriti degli antenati, nelle iscrizioni su bronzo e pure nei testi più antichi: sono le potenze che stanno «in Cielo» e che esercitano un potere «in basso» sui loro discendenti. Da qui l'uso del carattere *shen* 神 per spiriti del Cielo, in opposizione, ad esempio, al carattere *gui* 鬼, che designa gli spiriti della Terra. Gli *shen*, gli spiriti, sono dunque delle «divinità», esseri dotati di una potenza divina, che esercitano la loro influenza sugli uomini e sulla natura intera. Il loro potere è meraviglioso, prodigioso, miracoloso, sottile e impercettibile. Si può constatare l'effetto della presenza degli spiriti, ma non si può spiegare come essi operino, poiché la natura stessa del loro potere è celeste, viene da un ordine «superiore». Non si può dunque spiegare il loro operare con la logica dei ragionamenti umani, non si può integrare la loro potenza nell'espressione duale che è quella del mondo sotto il Cielo. Da qui la definizione del *Xici*²: «Ciò che lo *yin/yang* non può sondare, sono gli spiriti».

La loro azione non può essere che eccellente e perfetta, perché celeste. È sempre e per definizione espressione dell'ordine della vita e del suo divenire nel mondo, dell'ordine naturale che è chiamato anche Cielo (*tian* 天).

Gli spiriti sono dunque l'animazione celeste in ogni essere, sono l'ordine sacro della vita in ogni fenomeno naturale e nelle vicende umane. Si hanno così degli spiriti per ogni luogo, per le forze naturali, per le parti della casa, per le malattie o i momenti felici; vi sono gli spiriti che presiedono alle nascite o ai matrimoni, gli spiriti patroni di tutte le arti e i mestieri,

¹ Questa presentazione è lontana dall'esaurire l'argomento e di studiare tutte le sfaccettature della nozione di *shen*. Esamina semplicemente alcuni aspetti che illustrano il suo uso nei grandi testi cinesi di teoria medica.

² *Xici o Grande Commentario del Libro delle Mutazioni*, redatto verso il IV-III secolo a.C.

gli spiriti che proteggono i Letterati o i prigionieri ... Essi presiedono a tutte le attività della natura e dell'uomo.

Gli spiriti nella natura

Gli spiriti sono ovunque: divinità della montagna o del fiume, del fuoco o del legno, dei cereali o dei nuovi germogli, del tuono o delle nubi, della peste o della siccità, della scarlattina o del vaiolo della felicità o della ricchezza, delle porte o dell'atrio, dei pozzi di sale o delle dighe, delle tegole del tetto o delle latrine, del fegato o degli occhi, dello stomaco o del cervello, ecc.

Gli spiriti possono essere considerati come dei funzionari divini, dei servitori del Cielo, dei garanti dell'ordine naturale. Non è spregevole essere gli impiegati della vita, avere l'incarico di mantenere i soffi nella corrente della vita, di dirigerne le manifestazioni, in modo che esse non devino da ciò che devono essere, ma seguano la natura conferita loro all'origine³. Così il genio del fiume fa scorrere il fiume verso il mare; lo spirito di un elemento come il fuoco, fa sì che salga e fiammeggi, riscaldi e si diffonda; la divinità della siccità la fa arrivare quando le circostanze la provocano; lo spirito delle porte controlla chi passa attraverso di esse ... Ciascun spirito fa sì che tutto funzioni secondo la propria natura.

Gli spiriti nell'uomo

Gli spiriti discendono dal Cielo e popolano il mondo che circonda l'uomo, ma penetrano anche negli esseri e controllano nell'uomo tutti i movimenti della sua psicologia e della sua fisiologia. A partire dallo *Zuoqihuan*⁴, si trova *shen* 神 nel significato di «molto intelligente». Un uomo «spirituale» è illuminato dall'interno da queste potenze celesti; è un essere ispirato e meravigliosamente saggio.

Gli spiriti sono dunque delle potenze esterne che esistono in sé come agenti del Cielo, capaci di proteggere o nuocere all'uomo. Ma possono anche penetrare nel corpo ed essere presenti nel cuore, centro della persona e della personalità, così come in tutti gli organi e in tutte le parti dell'organismo. Si pone allora la domanda se questi spiriti discendano in un essere per una specie di volontà del Cielo oppure se la loro presenza in un uomo sia il risultato di un suo lavoro di interiorizzazione che effettua per sua scelta. Il lavoro interiore con il quale l'uomo può suscitare in sé gli spiriti è già il tema centrale di un testo della fine del IV secolo a.C., del capitolo «Neiye» del *Guanzi*. Si può anche arrivare a domandarsi se gli spiriti propri di un uomo hanno un'esistenza reale al di fuori del suo corpo e delle essenze che lo costituiscono.

³ Vi possono essere certamente dei conflitti di autorità, per esempio, quando una certa divinità è condannata o bandita da un alto funzionario, come rappresentante di un culto illecito. Ma, in questo caso, si oppongono due ordini del mondo, tutti e due naturali: l'antico, da cui la divinità condannata è stata istituita, e il nuovo, instaurato dal Figlio del Cielo, l'Imperatore, da cui l'alto funzionario deriva la sua autorità.

⁴ Commentario della *Cronaca delle Primavera e Autunni (Chunqiu)*, forse redatto verso il V-IV secolo a.C. e rimaneggiato intorno all'inizio dell'era cristiana.

L'espressione «essenze-spiriti» *jingshen* 精神 designa lo spirito vitale dell'uomo; nell'uomo, infatti, gli spiriti (*shen*) sono indissociabili dalle essenze (*jing*). Gli spiriti animano le essenze, se esse sono abbastanza pure e sottili da lasciarsi penetrare da essi. La potenza che possono dispiegare in un uomo dipende dalla qualità delle essenze che questi è capace di mantenere e rinnovare in sé. Ciò significa che la presenza degli spiriti in un uomo e la capacità di controllare i processi vitali dipendono dal suo comportamento, se, nelle sue attività fisiche come nel suo equilibrio mentale e affettivo, sappia seguire o no l'ordine naturale. Seguire l'ordine naturale è lasciarsi inabitate dagli spiriti per conformarsi al Cielo. Ecco perché dipende dall'uomo il decidere di interiorizzare gli spiriti oppure no. Questa tendenza interiore lo aiuta sempre di più a seguire l'ordine naturale che è lo svolgersi ottimale della vita. Si dice allora che gli spiriti che l'uomo ha saputo attirare e conservare, lo custodiscono da ogni male finché egli mantiene, grazie alla calma interiore, quella qualità delle essenze necessaria perché gli spiriti rimangano in lui.

Tuttavia non vi è alcun determinismo assoluto; gli spiriti sono volatili e l'uomo non può che conformarsi, per quanto possibile, all'ordine naturale. L'uomo, tuttavia, non può seguire del tutto questo ordine naturale, a meno che non sia giunto al suo stadio ultimo, alla sua massima realizzazione; in questo caso è una cosa sola con questo ordine, è divenuto celeste, si è unito al *Dao*, alla Via. Se non è ancora arrivato a questo stadio, il suo comportamento può avere delle oscillazioni. Gli spiriti non si possono custodire, tenendoli rinchiusi; vanno e vengono e questo è il loro movimento caratteristico. L'uomo può unicamente mantenersi vigilante per non commettere errori che causino agitazione e turbino la limpidezza delle sue essenze.

Gli spiriti prendono vita da Ciò che non ha (forma *wu* 無) e le forme (i corpi, *xing* 形) sono completati da Ciò che ha (forma *you* 有)⁵. (...) Così si dice: gli spiriti inviano (attivano) i soffi (*shen shi qi* 神使氣) e i soffi determinano le forme. Queste forme hanno dei principi di organizzazione (*li* 理) che determinano la loro specie e tramite le specie le si classifica. (...) Il saggio si unisce agli spiriti per renderli presenti (in lui). Sebbene abbia in sé il meraviglioso, deve portare a compimento le sue disposizioni (*qing* 情)⁶. Colui che va al cuore della Via gloriosa ha l'illuminazione (*ming* 明). Colui che non ha il cuore di un Saggio per accedere all'intelligenza (*cong ming* 聰明), come potrebbe rendere presenti in lui gli spiriti del Cielo/Terra e portare a compimento le sue disposizioni naturali proprie della sua forma? Gli spiriti: gli esseri li ricevono, ma senza averne coscienza (*zhi* 知); vanno e vengono (*qu lai* 去來). È per questo che il Saggio è nel timore e desidera renderli presenti in lui. Quando l'unico desiderio dell'uomo è quello di custodire la loro presenza, gli spiriti si rendono presenti in lui. Se egli desidera così tanto la loro presenza, è perché non vi è nulla di più prezioso⁷.

⁵ Pour dire que les esprits proviennent du mystère originel, là où s'enracine le déploiement de la vie. Quando Cielo e Terra si costituiscono e i soffi *yin* e *yang* si incrociano, gli spiriti sono là per dirigere tutti i processi. «Il mistero profondo (che è originario, *xuan* 玄) produce gli spiriti» (*Suwen*, cap. 5).

⁶ L'uomo ha, per natura, ciò che gli dà l'accesso al mistero originario, al Cielo. Ma deve seguire la Via che li lo conduce o lo riconduce in funzione delle caratteristiche della sua natura particolare.

⁷ *Shiji*, *Mémoires Historiques*, fine del capitolo 25. Opera composta da Sima Qian nel I secolo a.C.

Si può intendere questo andare e venire come il fatto che delle potenze esterne possano venire e andare via. Alcuni stati sono chiaramente legati a pratiche di tipo sciamanico e a fenomeni di possessione da parte della divinità, a fenomeni di trance. Ma, nei testi filosofici e di medicina si parla piuttosto di uno stato di coscienza: si sperimenta o non si sperimenta, più o meno intensamente, lo stato in cui ci si sente uno, unificati, ispirati, in accordo con i grandi movimenti della vita in sé, attorno a sé, nella natura e nel cosmo. La visione che si ha degli avvenimenti e degli esseri è più o meno chiara, «va più o meno da sé». Del resto, la presenza degli spiriti è uno «stato di spirito» che induce uno «stato di corpo», perché la presenza degli spiriti è intelligenza e saggezza, ma è anche splendore del corpo ed espressione luminosa di salute.

Gli spiriti non sono quantificabili (vedremo più avanti il problema del loro numero) e neppure alterabili. Sono degli agenti a cui si dà o non si dà un potere d'azione e di controllo.

Gli spiriti non appartengono alla persona che inabitano; tuttavia ne sono parte tramite il suo spirito vitale (*jing shen* 精神). Sono la sua luce interiore, la sua percezione, la sua intelligenza, la sua coscienza e il suo saper-fare. Sono ciò tramite cui un uomo ha una coscienza, un'intelligenza che non è solamente abilità ma anche penetrazione della realtà vivente. Senza gli spiriti, un uomo non sarebbe veramente un essere umano; sarebbe folle o disumano. Il suo corpo non conoscerebbe che lo sviluppo animale della sostanza lavorata dai soffi. Il folle può godere di una salute perfetta, ma non lo si considera veramente sano e la sua mancanza di discernimento lo può mettere in pericolo. Quanto all'uomo che si abbandona alle passioni, che rovinano le sue essenze, che generano agitazione e vano affaccendarsi, costui rende inoperanti gli spiriti e ne subisce le conseguenze nel suo corpo e nella sua mente.

L'uomo preso dalla demenza, se non può evitare di gettarsi nell'acqua o nel fuoco, o di cadere in un fossato o in un canale, credete che sia per mancanza di corpo (*xing* 形), di spiriti (*shen* 神), di soffi (*qi* 氣) o di volontà (*zhi* 志)? No. È perché ne fa un uso aberrante. Gli spiriti hanno disertato i loro posti di guardia (*shou* 守), hanno abbandonato le loro dimore, quelle esterne (*wai* 外) e quelle interiori (*nei* 內). È una situazione in cui il muoversi e l'arrestarsi non poggiano più su niente, l'attività e il riposo non sono più centrati (*zhong* 中). Durante la sua vita, questo uomo sposterà un corpo (*xing* 形) andicappato su cammini tortuosi e vie aspre, barcollando in mezzo a buchi pieni di fango e di sporcizia. Venuto al mondo dotato come ognuno di noi, egli è tuttavia preso in giro e disprezzato dalla gente. Perché dunque? Perché è venuto meno il rapporto tra il suo corpo (*xing* 形) e i suoi spiriti (*shen* 神). Ora dunque, quando gli spiriti regnano come signori (*zhu* 主), il corpo segue e la vita prospera; quando il corpo impone la sua legge (*zhi* 制), gli spiriti seguono e ci si degrada. Gli uomini dagli appetiti voraci e dalle passioni divoranti covano la potenza di sguardi pieni di invidia, affascinati come sono dai titoli e dalle posizioni. Essi hanno una unica ambizione: superare gli altri con la loro abilità e installarsi negli strati alti della società. Con questo risultato che le loro essenze e il loro spirito (spirito vitale, *jing shen* 精神) diminuiscono ogni giorno un po' di più e si disperdono sempre più lontano. È un continuo uscire dai limiti senza speranza di ritorno, poiché il corpo è chiuso e il centro inaccessibile e gli spiriti non trovano il modo di entrare. Allora l'uomo prova in ogni momento gli effetti disastrosi del suo accecamento e della sua stravaganza⁸.

⁸ *Huainanzi*, cap. 1.

Si potrebbe dire che *shen* 神, è ciò che fa sì che l'uomo abbia una coscienza. Che cosa si intende per «aver coscienza» se non il vedersi al proprio posto nell'universo e il vedere l'universo nella sua realtà? Il pensiero cinese, principalmente sotto l'influenza del taoismo, preferisce dire «essere al proprio posto nell'universo e percepire l'universo nella sua realtà», perché il fine ultimo della vita non è guardare, ma appartenere. La contemplazione è un'immersione in uno stato dove non si vede più niente, non si sa più niente, dove tutte le distinzioni sono abolite. Solo questo permette di restare nel movimento della vita per incorporazione, che è abbandonare la coscienza chiara e il pensiero discorsivo per una pienezza di spirito.

LA NOZIONE DI SHEN, SPIRITI, NEI TESTI DI MEDICINA

L'uso della nozione di *shen* 神 nel pensiero medico si appoggia principalmente sulla visione elaborata nei testi filosofici. Gli spiriti sono presentati come la vita medesima dell'uomo, ciò che lo rende sano di corpo e di mente.

Possedere gli spiriti, è lo splendore (della vita). Perdere gli spiriti, è l'annientamento⁹.
Se gli spiriti ci lasciano è la morte¹⁰.

Si può dire che gli spiriti sono il Cielo (il naturale) nell'uomo; sono le guide della sua vita che si svolge in conformità alla natura propria, originale, conferitagli dal Cielo.

Quando una vita è ben regolata, quando tutti i soffi compiono perfettamente le loro funzioni, nel punto giusto, al momento giusto, secondo il ritmo giusto – ciò equivale a dire che i Cinque visceri, chiamati organi-*zang*¹¹, compiono perfettamente le loro funzioni – allora la vita è una vita spirituale.

I Cinque sapori penetrano dalla bocca e sono tesaurizzati grazie allo stomaco e agli intestini; i sapori sono tesaurizzati negli organi, per il mantenimento dei Cinque soffi. L'armoniosa composizione di questi soffi fa vivere. I liquidi corporali densi e fluidi (*jin ye* 津液) si completano perfettamente e gli spiriti (*shen* 神) fanno vivere naturalmente¹².

La luce degli spiriti

Gli spiriti che guidano la vita non sono un semplice meccanismo, ma una luce. Questa luce permette la conoscenza, la comprensione di ciò che solo ha importanza, cioè di ciò che fa vivere. Come il solo saper-fare che conta è il saper-vivere e sapere come mantenere la

⁹ *Suwen*, cap. 13.

¹⁰ *Lingshu*, cap. 71.

¹¹ I Cinque visceri o organi *zang* (Cuore, Polmone, Fegato, Milza, Reni) sono il centro del dispositivo vitale. Esprimendo i soffi dei Cinque elementi (*wu xing*) nell'essere, essi ne comandano il funzionamento fisiologico e anche le disposizioni del mentale.

¹² *Suwen*, cap. 9.

vita¹³, così la sola conoscenza che vale è quella che mette in luce l'ordine naturale della vita e che permette di aderirvi con tutto il proprio essere. Non è una conoscenza che è frutto di un sapere accumulato nel tempo, di un pensiero discorsivo, di un'analisi, ma è una conoscenza che deriva dall'adesione al movimento vitale sino all'ultima fibra del proprio essere.

Lo *yin/yang* è la Via del Cielo/Terra, corda maestra dei Diecimila esseri, padre e madre dei cambiamenti e delle trasformazioni, radicamento e inizio della vita e della morte, dimora per la luminosità degli spiriti (*shen ming* 神明)¹⁴.

Quando gli spiriti sono sotto controllo, essi attivano i soffi in funzione dell'origine, della natura propria di ciascuno e dell'ordine sacro della vita. La reazione a tutte le circostanze è allora perfettamente appropriata e giusta; nulla turba il fluire della vita.

La Via è nell'unità e gli spiriti imprimono un movimento di rotazione senza mai tornare indietro. Se tornassero indietro, non assicurerebbero più alcuna rotazione, sarebbe la perdita del meccanismo sottile della vita (*ji* 機)¹⁵.

Il corpo ospita la vita, i soffi ne sono l'abbondanza, gli spiriti la dirigono. Se una delle entità perde la sua posizione, i tre ne patiscono¹⁶.

Quando, ogni organo, ogni organo di senso, ogni struttura funziona perfettamente, niente si oppone alla presenza degli spiriti. Tutto ciò rinforza la funzionalità dell'organismo e rende l'uomo robusto e in buona salute e, nello stesso tempo, acuti e ben funzionanti gli organi di senso e la mentale. È l'illuminazione, lo stato spirituale, così come viene presentato nel capitolo settimo del *Huainanzi*:

Sangue-e-soffi (*xue qi* 血氣) possono concentrarsi nei Cinque organi-*yang* invece di espandersi all'esterno, petto e ventre si riempiono allora completamente, i desideri e le pulsioni perdono la loro forza. Quando petto e ventre sono completamente pieni, quando i desideri e le pulsioni sono ridotte a nulla, l'occhio e l'orecchio sono chiari, la vista e l'udito penetranti. Una tale perfezione nel raggiungimento da parte dei sensi del loro oggetto, è l'Illuminazione (*ming* 明). I Cinque organi stanno alle dipendenze del Cuore e non se ne allontanano, qualsiasi sia l'esaltazione del volere (*zhi* 志), la condotta non devia. Così lo spirito vitale (*jing shen* 精神) è sovrabbondante e nessun soffio vitane dissipato. Abbondanza di spiriti, pienezza dei soffi, tutto è ordinato, equilibrato, compenetrato: è lo Stato spirituale (*shen* 神). Lo Stato spirituale rende perfetta la visione, perfetto l'udito, perfetta la realizzazione: tristezze e preoccupazioni non possono assalirci, i soffi perniciosi (*xie qi* 邪氣) piombare su noi all'improvviso.

Accogliere e custodire gli spiriti

Come attirare gli spiriti del Cielo? Come custodirli perché ci custodiscano? Regolando la propria vita con l'aiuto degli spiriti, che sono già presenti in noi, per rinnovare le essenze in

¹³ Cfr. *Lingshu*, cap. 8, Cfr.: C. Larre, E. Rochat de la Vallée, *Dal Huangdi Neijing Lingshu La psiche nella tradizione cinese*, Jaca Book, Milano 1994: «Il saper-fare è il mantenimento della vita».

¹⁴ *Suwen*, cap. 5.

¹⁵ *Ibid.*, cap. 15.

¹⁶ *Huainanzi*, cap.1

funzione della qualità che devono avere nella specie umana; infatti, « i soffi grossolani (*fan qi* 煩氣) formano gli animali, mentre i soffi leggeri e sottili (*jing qi* 精氣), gli uomini»¹⁷.

Vi sono più spiriti celesti in un uomo che in qualsiasi altro essere per la qualità delle essenze. Ma l'uomo deve mantenere questa qualità, altrimenti perde gli spiriti, rendendoli inoperanti e allora perde la sua vita. Mantenendo la qualità delle essenze, gli spiriti continuano ad essere attirati; e per il fatto di essere più numerosi e più presenti, le essenze sono ricche e pure. Dunque sono le essenze a permettere la presenza degli spiriti :

Il fatto che i viventi (*sheng* 生) sopraggiungano denota le essenze (*jing* 精). Il fatto che le due essenze si congiungano denota gli spiriti (*shen* 神)¹⁸.

Queste «due essenze» sono le essenze dei due genitori, maschio e femmina, padre e madre, radice delle essenze dette del Cielo anteriore per il nuovo essere. Ma sono anche le essenze del Cielo posteriore che si rinnovano sul modello delle essenze del Cielo anteriore¹⁹.

Come rinnovare le essenze del Cielo posteriore, custodendo le qualità innate del Cielo anteriore? Evitando tutto ciò che ostacola e disturba l'attività regolare dei soffi, che lavorano in permanenza le essenze; evitando le emozioni, le passioni, i desideri inappropriati, il freddo e il calore intensi, le fatiche, gli eccessi sessuali.

Mantenendo nel proprio corpo e nel proprio mentale tutto ciò che preserva il ritmo normale dei soffi, si fa in modo che le essenze possano venire assimilate e trasformate in modo che esse possano sostenere la presenza degli spiriti.

Quando Intestini e Stomaco sono in alternanza vuoti e pieni, quando i soffi salgono e scendono (*qi de shang xia* 氣得上下), allora i Cinque organi-*zang* sono stabili e tranquilli, sangue e soffi (*xue qi* 血氣) sono armoniosamente composti e circolano facilmente (*he li* 和利) e lo spirito vitale (*jing shen* 精神) resta e prende dimora. Così, dunque, gli spiriti (*shen* 神) sono le essenze-soffi (*jing qi* 精氣) che provengono dagli alimenti solidi e liquidi²⁰.

Tutte le tecniche sono buone - dietetica, ginnastica, respirazione, meditazione - a condizione che non abbiano altro fine che aderire al movimento della vita e preservare e confortare la pace interiore.

Le essenze

Nel suo primo significato, *jing* 精 designa i chicchi di riso scorticati, la parte raffinata del riso. Per estensione significa qualche cosa purificata, scelta, sottile, squisita, raffinata.

¹⁷ *Ibidem*, cap. 7.

¹⁸ *Lingshu*, cap. 8. Cfr. : C. Larre, E. Rochat de la Vallée, *Dal Huangdi Neijing Lingshu La psiche nella tradizione cinese cit.*, p. 41.

¹⁹ Si chiama «Cielo anteriore» o «Prima del Cielo» l'aspetto teorico e costitutivo della realtà e di ciascun essere; le forze che presiedono all'apparizione di un essere e che restano attive lungo l'esistenza come fondamento e modello. Si chiama «Cielo posteriore» o «Dopo il Cielo», l'aspetto sperimentale e funzionale della stessa realtà; le forze vive che si rinnovano grazie agli apporti della respirazione e dell'alimentazione; tutto l'acquisito.

²⁰ *Lingshu*, cap. 32

Le essenze pure e sottili costituiscono il modello di ogni vita (essenze del Cielo anteriore) e la base del suo mantenimento (essenze del Cielo posteriore). Le essenze sono ciò che rendono una vita particolare in seno alla vitalità universale. Regolano le condizioni della vita per ciascuno, dalla nascita alla morte, dal primo apparire alla scomparsa. Un essere resta se stesso all'interno di tutte le mutazioni che subisce lungo la sua vita, perché le essenze assicurano fedelmente questa continuità.

La loro relazione con l'origine e il fatto di permettere la continuità, così come la loro natura *yin*, le collega ai Reni perché i Reni «sono la sede delle essenze. [...] I Reni tesaurizzano le essenze (*jing* 精)»²¹. Esse sono la materia piena di vitalità di cui sono intessuti gli esseri viventi. Permettono alle sostanze di restare vive, cioè di venire trasformate continuamente dai soffi.

Le essenze della dotazione originaria (essenze del Cielo anteriore) determinano la qualità specifica della materia di cui l'uomo è costituito. Le essenze del Cielo posteriore permettono l'elaborazione, lo sviluppo e il mantenimento di un essere, tramite i processi di trasformazione, secondo le norme originarie della natura propria:

Uomo e donna uniscono le loro essenze: I Diecimila esseri sono prodotti tramite trasformazioni (*hua sheng* 化生)²². Le essenze sono il radicamento (*ben* 本) del corpo vivente (*shen* 身)²³.

All'inizio della vita umana (*ren shi sheng* 人始生), prima di tutto (*xian* 先) le essenze lo costituiscono perfettamente (*cheng jing* 成精)²⁴.

Ciò che viene per primo (*xian* 先) nella vita di un essere (nella vita personale che si esprime in un corpo, *shen sheng* 身生) è ciò che chiamiamo essenze²⁵.

Le essenze passano da un essere a un altro (ad esempio con l'alimentazione); per decomposizione della materia che le contiene, vengono assimilate da un nuovo organismo (essenze del Cielo posteriore). Raggiungono, secondo delle affinità, gli organi-*zang* che rigenerano, permettendo la presenza e il controllo degli spiriti. Le essenze sono lavorate e trasformate in permanenza dai soffi con attività specifiche; per assimilazione, rivitalizzano le sostanze corporali.

Le essenze non sono visibili in se stesse, ma non esiste niente di sostanziale che non prenda vita e forma a partire da esse; si percepiscono le loro qualità, la loro abbondanza o la loro penuria in ogni essere vivente. Le essenze sono accoppiate ai soffi; i soffi sono *yang*, le essenze *yin*. Nell'essere vivente, il corpo è di competenza della Terra, le essenze sono di competenza del Cielo, perché sono l'iniziativa e il controllo dell'espressione vitale che è la forma del corpo.

²¹ *Lingshu*, cap. 8.

²² *Yijing* o *Libro delle mutazioni*, cap. *Xici*.

²³ *Suwen*, cap. 4.

²⁴ *Lingshu*, cap. 10.

²⁵ *Ibid.*, cap. 30

Il Cielo tramite le essenze (*jing* 精) e la Terra tramite le forme (*xing* 形), il Cielo tramite gli Otto regolatori (del tempo)²⁶ e la Terra tramite i Cinque organizzatori (che sono i Cinque elementi), possono comportarsi come padre e madre dei Diecimila esseri²⁷.

In tutte le forme, le essenze sono dunque ciò che dà la vita, ciò che manifesta il naturale, ciò che permette ai soffi di animare i corpi e le sostanze. Tutto il mantenimento della vita e il compimento del corpo riposano sulle essenze.

Le essenze (*jing* 精), in tutti gli esseri: ecco ciò che fa i viventi (*sheng* 生). In basso, producono i Cinque cereali; in alto, formano le stelle ben ordinate. Scorrono (*liu* 流) nell'intervallo tra il Cielo e la Terra ed ecco gli spiriti della Terra e quelli del Cielo (*gui shen*). Quando esse vengono tesaurizzate (*cang* 藏) al centro del petto, ecco l'uomo Santo (*sheng ren* 聖人)²⁸.

Il fatto che i viventi sopraggiungano denota le essenze²⁹.

Occorre dunque custodire preziosamente e attivamente le essenze, non sperperarle, non disperderle, non deteriorarle, perché allora si distrugge la qualità delle sostanze vitali: liquidi corporei e grassi costitutivi, sangue e sperma, midollo e cervello, ossa e carni. Altrimenti si indebolisce e si snatura la produzione in sé dei soffi; si rende oscuro il pensiero e ci si oppone alla presenza degli spiriti.

Lo spirito vitale (jing shen 精神)

L'associazione delle essenze sottili e degli spiriti rappresenta il più alto livello della vita umana, l'umanità di un uomo. È la sorgente della conoscenza, della riflessione, del pensiero, della morale, della condotta morale, dirittura interiore che è anche rettitudine dei movimenti del soffio.

I Cinque organi-*zang* che formano il centro della persona dipendono dallo spirito vitale, in opposizione ai Sei visceri-*fu*³⁰, che sono rivolti di più verso il lato materiale della vita.

L'uomo riceve la vita tramite sangue-e-soffi (*xue qi* 血氣) ed essenze-e-spiriti (*jing shen* 精神, spirito vitale), per compiere il suo destino in funzione della sua natura propria. [...]. I Cinque organi-*zang* tesaurizzano le essenze-e-spiriti, sangue-e-soffi, *Hun* e *Po* (魂魄). I Sei visceri-*fu* trasformano (*hua* 化) i liquidi e i cereali e fanno circolare i liquidi corporei (*jin ye* 津液)³¹.

Gli organi-*zang* tesaurizzano lo spirito vitale, gli *Hun* e i *Po*, mentre i Sei visceri-*fu*, che ricevono liquidi e cereali, fanno circolare e trasformano le sostanze materiali³².

²⁶ Gli Otto regolatori di tempo sono l'inizio delle quattro stagioni, i due solstizi e i due equinozi.

²⁷ *Suwen*, cap. 5.

²⁸ *Guanzi*, cap. 39 *Nei Ye*.

²⁹ *Lingshu*, cap. 8. Cfr. : C. Larre, E. Rochat de la Vallée, *Dal Huangdi Neijing Lingshu La psiche nella tradizione cinese cit.*, p. 41.

³⁰ I Sei visceri o organi-*fu* (Stomaco, Grosso Intestino, Intestino Tenue, Vescica, Vescicola Biliare, Triplice Riscaldatore) hanno come funzione principale di separare il chiaro dal torbido, cioè di assimilare le essenze e di evacuare i materiali inutilizzabili.

³¹ *Lingshu*, cap. 47.

³² *Ibid.*, cap. 52.

Lo spirito vitale (*jing shen* 精神) di un uomo, che rappresenta i suoi propri spiriti, sopravvive alla sua scomparsa, alla dissoluzione della persona.

Così, gli spiriti leggeri e sottili (lo spirito vitale, *jing shen* 精神) sono proprietà del Cielo e l'ossatura corporale (*gu hai* 骨骸), proprietà della Terra. Ma dopo la morte gli spiriti leggeri e sottili passano nuovamente la porta e ritornano al Cielo, le ossa ritorneranno alla loro radice, alla Terra. Ma allora come il mio io potrebbe sussistere per sempre³³?

Questo spirito vitale è personale, specifico di un essere, perché le essenze sono le proprie e dipendono, per la loro qualità, dal comportamento dell'uomo. È così che alcuni testi parlano di alterazione degli spiriti in un essere. Tuttavia, se le essenze sono proprie e dipendono dalla responsabilità dell'uomo che esse rendono vitale, gli spiriti, in tanto che messaggeri del Cielo, non gli appartengono. Sono la sua vita, ma non gli appartengono. Non può dunque alterarli (contrariamente agli *Hun* e ai *Po*). Gli spiriti sono la potenza efficace, la «virtù» del Cielo, dell'ordine naturale della vita. Sono attirati tramite la condotta della vita, che determina la qualità delle essenze. Più gli spiriti sono presenti, più la condotta dell'uomo è naturalmente corretta e più accetta e desidera la loro presenza: sono coloro che conducono il carro della vita. Il Cuore, se ne è colmo, può dirigere la vita con potenza ed efficacia e tutti gli aspetti e recessi dell'uomo tanto fisici che psichici o morali, sono riflesso della loro presenza.

Gli spiriti non sono l'anima o un principio di vita personale che sopravvive alla morte. Gli *Shen* sono differenti dagli *Hun* o dai *Po* che sono personali. Gli spiriti sono ovunque là dove vi è la vita, la Via del Cielo, e ispirano in funzione della qualità delle essenze. Nell'uomo lo spirito vitale (essenze spiriti, *jing shen* 精神), tramite le essenze sottili e raffinate, dà accesso alla coscienza (*zhi* 知) che è un saper fare/saper vivere (*zhi* 智).

I CINQUE SPIRITI

Il numero degli spiriti

Quanti spiriti vi sono? Uno ? Cinque ? Cento ? 18 000 ? I numeri che vengono loro attribuiti non hanno un valore quantitativo, ma qualitativo; danno indicazioni sugli spiriti di cui si parla.

Ad esempio, i Due spiriti (*er shen* 二神) possono essere lo *yin* e lo *yang*, sotto il loro aspetto di produttori della vita; i Tre spiriti (*san shen* 三神) sono quelli del Cielo, della Terra e dell'Uomo o dei Picchi sacri, o ancora gli spiriti che, nel corpo, abitano i tre campi di cinabro; i Quattro spiriti (*si shen* 四神) sono le divinità che danno la loro particolare qualità alle Quattro direzioni dello spazio. I Sei spiriti (*liu shen* 六神) possono essere sei categorie di spiriti a cui si offrono i sacrifici (Quattro stagioni, freddo e calore, sole, luna, stelle, secchezza, inondazione) o ancora i Sei spiriti che, nel corpo, animano il Cuore, il Polmone,

³³ *Huainanzi*, cap. 7.

il Fegato, la Milza, i Reni e la Vescica biliare. Cento spiriti (*bai shen* 百神) sono una truppa di spiriti. Ma l'essenziale è espresso nel proverbio: «Le miriadi di spiriti non fanno che uno spirito (*qian shen wan shen dou shi yi shen* 千神萬神都是一神)».

Parlando del corpo, i «Cinque spiriti» (*wu shen* 五神) designano gli spiriti particolari, distribuiti nei Cinque organi-*zang*. In un contesto più generale, sono gli spiriti dei Cinque elementi, delle Quattro direzioni e del Centro o ancora i Cinque sovrani mitici divinizzati. In breve, Cinque è il livello dell'organizzazione della vita, della suddivisione di tutte le qualità e dei movimenti dei soffi che fanno e mantengono la vita. È un'organizzazione fatta nella coscienza, un tentativo per gestire il molteplice, mantenendo l'unità, che è la sola realtà³⁴.

Il Cuore e i Cinque organi-*zang*

Il *Guanzi* è uno dei primi testi che presenti il ruolo del Cuore:

Quando il cuore regola bene (*zhi* 治), le cariche (organi di senso, *guan* 官) sono pure ben regolate (*zhi* 治). Quando il Cuore è in pace (*an* 安), le cariche sono pure in pace. Colui che regola tutto è il Cuore. Chi conferisce la pace, è il Cuore. Il Cuore nasconde un Cuore. Al centro del Cuore, vi è ancora un Cuore. Al Cuore di questo Cuore, la disposizione interiore (propositoito) precede le parole, dalla disposizione interiore procede la forma (*xing* 形), dalla forma procedono le parole, dalle parole procedono la messa in opera (*shi* 使), dalla messa in opera procede la regolazione (*zhi* 治). Senza regolazione non si scappa al disordine (*luan* 亂), un disordine che conduce alla morte.

Quando, per la presenza delle essenze, la vita si sviluppa naturalmente, l'esterno (*wai* 外) mostra un tranquillo splendore e l'interno (*nei* 內) è preziosamente custodito (*cang* 藏). Questo produce una fontana che zampilla, mentre un fluire armonico ed equilibrato procura una sorgente abissale di soffi. Sorgente abissale che non si esaurisce e che dà fermezza ai Quattro arti. Fontana che non si secca e che dà ai Nove orifizi la possibilità di comunicare come è utile, di andare sino alla fine di ciò che presenta il Cielo/Terra e di raggiungere i Quattro mari. Al centro (*zhong* 中), alcun smarrimento nel proposito (*yi* 意); all'esterno (*wai* 外), alcun perverso (*xie* 邪) che possa nuocere³⁵.

Il Cuore è uno, l'Uno, l'unità dei Cinque organi-*zang*. Gli Spiriti del Cuore, poiché sono anch'essi l'Uno, si esprimono attraverso ciascuno dei Cinque *zang* in una maniera specifica. Poiché gli Spiriti sono il movimento naturale proprio a ognuno dei Cinque *zang*, hanno un'espressione specifica che ha un nome particolare in ciascuno. Sono le Cinque espressioni degli Spiriti o le manifestazioni degli Spiriti tramite e in ognuno dei Cinque *zang*:

³⁴ È normale che si identifichino delle analogie tra i Cinque *shen*, espressione degli spiriti per cinque, e i Cinque elementi. Non sarebbe comunque lecito applicare meccanicamente ai Cinque *shen* tutte le regole e i cicli secondo le leggi dei Cinque elementi (ad esempio i cicli di dominazione e di generazione). Si possono applicare meccanicamente le leggi dei Cinque elementi unicamente quando ogni nozione, suddivisa per cinque, rappresenti la qualità e i movimenti dei soffi propri ai Cinque elementi. In questo caso, però, occorre rinunciare alle caratteristiche di queste nozioni. Lo stesso avviene per i Cinque sapori, i Cinque soffi atmosferici, ecc. È sciocco dire che il secco domina il vento, se non quando secco e vento rappresentano il Metallo e il Legno, come è falso dire che l'umidità genera la secchezza o domina il freddo, se non quando rappresentano la Terra, il Metallo e l'Acqua. Quando si parla di questi soffi atmosferici, si guarda alle loro relazioni in funzione non solo dei Cinque elementi, che permettono di classificarli, ma anche in funzione delle loro interazioni specifiche. O ancora, la collera non genera l'allegria e la tristezza non domina sempre la collera. Così non si può dire, parlando delle qualità specifiche dei Cinque spiriti, che il Volere genera gli *Hun* o che i *Po* dominano gli *Hun*, se non per dire che i Reni-Acqua generano il Fegato-Legno o che il Polmone-Metallo domina il Fegato-Legno.

³⁵ *Guanzi*, cap. *Neiye*.

Si, il Cuore è il signore dei Cinque organi-*zang*. Regola l'uso dei Quattro arti, fa scorrere e circolare il sangue e i soffi, galoppa sulla frontiera dei sì e dei no, va e viene attraverso le porte e le aperture dei Cento affari³⁶.

I Cinque Spiriti sono dunque l'ordine naturale che presiede al funzionamento di ognuno dei Cinque organi-*zang*. Li si suddivide così:

Il Cuore tesaurizza gli Spiriti (*shen*). Il Polmone tesaurizza i *Po*. Il Fegato tesaurizza gli *Hun*. La Milza tesaurizza il Proposito (*yi*). I Reni tesaurizzano il Volere (*zhi*)³⁷.

La presentazione più completa nei testi di medicina si trova nel *Lingshu* :

Il Cielo in me è Virtù.

La Terra in me soffi.

La virtù scorre, i soffi si diffondono ed è la vita.

Il fatto che i viventi sopraggiungano denota le essenze.

Il fatto che le due essenze si congiungano denota gli Spiriti.

Ciò che segue fedelmente gli Spiriti nel loro «andare e venire» denota gli *Hun*.

Ciò che si associa le essenze nel loro «uscire ed entrare» denota i *Po*.

Ciò che prende in carico gli essere viventi si chiama Cuore.

Il Cuore si applica, ecco il proposito.

Il proposito diventa permanente, ecco il volere³⁸.

Gli Spiriti del Cuore

Spiriti e Cuore hanno una relazione particolare. Il Cuore, sovrano e signore stesso della vita, è il «duogo» per eccellenza della presenza degli Spiriti; poiché il Cuore è il sé, gli Spiriti permettono all'uomo di essere se stesso:

Il Cuore è il radicamento della vita (*sheng zhi ben* 生之本), luogo dei cambiamenti e delle trasformazioni che si attuano grazie agli Spiriti (*shen* 神)³⁹.

Il Cuore è l'unità, il centro, l'armonia del centro. Vuoto e Senza forma, il Cuore è la luce degli Spiriti che illumina la coscienza e la condotta, che dà la gioia di vivere, la gioia del Cielo. Si spande dappertutto, è presente ovunque. Il liquido rosso del sangue, ben visibile e tangibile, ospita l'invisibile presenza degli Spiriti, li propaga ovunque, assicurando la coesione dell'essere, le percezioni, le sensazioni, la sensibilità e la conoscenza.

Il Cuore (*xin* 心) ha la carica di sovrano e di signore (*jun zhu* 君主); la radiosa luminosità degli Spiriti (*shen ming* 神明) ne procede. [...] Quando il signore diffonde la sua luce (*zhu ming* 主明), i sudditi sono tranquilli. Un tale modo di prendersi cura della vita (*yang sheng* 養生) procura la longevità (*shou* 壽), di generazione in generazione e l'Impero sotto il Cielo risplende di una grande luce. Ma se il sovrano non diffonde la sua luce, le Dodici cariche

³⁶ *Huainanzi*, cap. 1.

³⁷ *Suwen*, cap. 23.

³⁸ *Lingshu*, cap. 8. Cfr. : C. Larre, E. Rochat de la Vallée, *Dal Huangdi Neijing Lingshu La psiche nella tradizione cinese cit.*, p. 41.

³⁹ *Suwen*, cap. 9.

(gli organi) sono in pericolo. Questo provoca la chiusura e il blocco delle vita, l'arresto delle comunicazioni e il corpo (*xing* 形) ne è gravemente danneggiato. Un tale modo di prendersi cura della vita è catastrofico⁴⁰.

Il Cuore è il grande signore (*da zhu* 大主) dei Cinque organi-*zang* e dei Sei visceri-*fu*; è là che dimorano le essenze/Spiriti (spirito vitale, *jing shen* 精神). Quando il Cuore è solido e fermo, i perversi (*xie* 邪) non possono penetrare nell'organismo. Ma se vi penetrano, il Cuore ne è colpito. Se il cuore viene colpito, gli Spiriti se ne vanno e quando gli Spiriti se ne sono andati, è la morte⁴¹.

Quando tutto funziona perfettamente e tutto viene fatto alla luce degli Spiriti, la coscienza è chiara, l'intelligenza profonda, il giudizio sano, la calma perfetta, le percezioni esatte. Il corpo è robusto, l'apparenza splendida, la salute eccellente ... È il radioso splendore che proviene dagli Spiriti: *shen ming* 神明.

Hun e *Po*, espressione duplice del Cielo e della Terra.

Non è possibile parlare di ciò che fonda la coscienza umana, lo spirito, il mentale, senza parlare di queste due specie di anime, di anima, di animazione.

Hun (魂) e *Po* (魄) sono legati alla Terra; portano le divinità della Terra, *gui* 鬼, nel loro carattere. I *gui* 鬼 sono attaccati alla Terra come le forze animatrici che ne dipendono; alcune volte possono essere pericolosi o addirittura malevoli per il fatto che sono privi di quella luce che rischiarava le coscienze e la conoscenza che provengono dal Cielo.

Hun e *Po* vivono in coppia: la loro unione è la vita; la loro separazione è la morte. Sono le due sfaccettature della vita sulla Terra; sono la dualità propria di ogni espressione di vita. Nell'uomo, sin dal concepimento, una parte appartiene al Cielo e una parte è definitivamente legata alla Terra. La loro unione è la vita sulla Terra:

I soffi celesti formano l'anima spirituale (*Hun*), i soffi terrestri, l'anima corporale (*Po*). Che essi facciano ritorno alla loro dimora primordiale e ognuno manterrà la sua sede. Chi sa trattenere queste anime senza che fuggano, si identificherà al Grande Uno, la cui essenza fa corpo con il *Dao* celeste⁴².

L'essere umano è virtù (combinata) del Cielo/Terra, unione dello *yin/yang* (陰陽), unità degli Spiriti della Terra e del Cielo (*gui shen* 鬼神), il migliore dei soffi (*wu xing* 五行) dei Cinque elementi⁴³.

La parte terrestre si fissa nell'uomo, dotandolo di un corpo, di una forma; sono i *Po*. La parte celeste, che si eleva verso ciò che è sottile e chiaro, sono gli *Hun*. Ma gli *Hun* devono venire ispirati dal Cielo, dagli Spiriti, dall'ordine naturale, per non divenire cattivi, pericolosi, nel caso in cui la luce si ritirasse da loro. Per la stessa ragione gli *Hun* devono sempre dominare i *Po*.

⁴⁰ *Suwen*, cap. 8. Cfr. *Huangdi Neijing Suwen, Le domande semplici dell'Imperatore Giallo a cura di C. Larre, E. Rochat de la Vallée*, Jaca Book, Milano 1994, cap. 8, p. 271.

⁴¹ *Lingshu*, cap. 71.

⁴² *Huainanzi*, IX, 23a, trad. Jean Levi, La Pléiade, p. 368.

⁴³ *Liji, Il Libro dei Riti*, cap. *Liyun*.

Gli *Hun* e i *Po* nel corso dell'esistenza si caricano di vitalità. La qualità di ciò che è assorbito dagli uni e dagli altri crea un'animazione concreta la cui potenza non viene estinta dalla dissociazione che la morte opera. Al momento della separazione, alla morte, ogni componente si riprende il suo movimento naturale: gli *Hun* raggiungono le altezze dei cieli e i *Po* escono dagli orifizi (in particolare da quelli inferiori) e cadono al suolo, nella terra. Gli *Hun* risplenderanno nelle altezze e i *Po* cercheranno di saziarsi nelle profondità. Poi *Hun* e *Po* scompariranno, fondendosi nella potenza universale dove si modellano gli esseri.

Così *Hun* e *Po*, che tra il concepimento e la morte si uniscono per comporre un'esistenza, sopravvivono.

Gli *Hun*

Gli *Hun*, movimento *yang*, hanno la tendenza ad elevarsi nelle altezze. Essi viaggiano liberamente, permettendo all'uomo di immaginare, di sognare o ancora di fare passeggiate estatiche, di viaggiare fuori dal corpo. Sono senza forma e non sono prigionieri della forma corporea. Sono associati ai soffi, essi stessi senza forma, legati allo *yang* e al Cielo.

Alla morte, tramite dei riti, si cerca di richiamare gli *Hun* del defunto. Dopo la morte essi diventeranno, in Cielo, i mani gloriosi, i *ling hun* 靈魂, venerati nel culto degli antenati.

Durante la vita, si elevano in intelligenza, conoscenza, sensibilità, spiritualità, immaginazione, sogni, fantasticherie, contemplazione... Ma per fare questo hanno bisogno di radicarsi allo *yin*, che li tiene ancorati con fermezza, impedendo che ritornino prematuramente al Cielo. Hanno dunque bisogno dei *Po* per restare presenti nell'uomo. La loro unione li equilibra e li fa rimanere nell'uomo che così strutturano; resi stabili dai soffi e dal sangue, *Hun* e *Po* si trattengono e si compenetrano.

A partire dagli Han (II secolo a.C.) si parla di Tre *Hun*. Il numero Tre evoca i soffi; è il numero per eccellenza che li simboleggia. Alcune pratiche taoiste utilizzano questi Tre *Hun* per designare i tre livelli della vita interiore: spirituale, mentale, emotiva.

I *Po*

I *Po*, il cui movimento è *yin*, hanno la tendenza a sprofondare nelle profondità della terra. Sono legati a ciò che ha una forma, al corpo, al sangue.

Alla morte, ritornano alla terra, e rinnovano la loro potenza, decomponendosi e scomparendo lentamente:

Le carni e le ossa vengono sotterrate e divengono come la terra dei campi⁴⁴.

Se questo ritorno non si può compiere, perché le regole dei riti non sono state rispettate, perché la morte è stata violenta e ingiusta, i *Po* diventano delle anime che ritornano, dei fantasmi che spaventano i viventi, nel tentativo di saziarsi.

Durante la vita, i *Po* sono responsabili dei movimenti vitali, delle sensazioni, delle reazioni, dei processi istintivi. Il sensitivo, il «vegetativo», il corporale sono di loro competenza. Il

⁴⁴ Liji, *Libro dei Riti*, trad. S. Couvreur, *Mémoires sur les bienséances et les cérémonies*, Chatasia-Belles lettres, Paris 1950, vol. II, p.289.

radicamento solido allo *yang*, che li sostiene, li completa, li armonizza, è loro necessario. Impedisce loro il ritorno fatale alla Terra, in terra.

A partire dagli Han, il numero tradizionale dei *Po* è Sette, numero degli orifizi superiori dei sensi, delle Sette emozioni che sono in grado di portare disordine, di squilibrare la forza vitale quando essa non è più sotto controllo tramite lo *yin/yang* e i Cinque elementi, che sono pure sette.

Hun e *Po* in medicina

In medicina, *Hun* e *Po* sono legati al Fegato e al Polmone e risiedono in questi organi. Questa associazione può rappresentare in primo luogo i grandi movimenti opposti di salita e discesa, come il sole che si leva (a sinistra, lato che corrisponde al Fegato) e tramonta a ovest (a destra, lato che corrisponde al Polmone). Sono dunque l'espressione dello *yin/yang* in quanto dualità: alto e basso, sottile e compatto, Cielo e Terra ...

Il Fegato, intriso di sangue, è la sede degli *Hun* perché il sangue (*yin*), mentre li nutre, li fissa, contrastando la loro tendenza ad essere volatili; il le sangue rinforza, così, il contatto con gli Spiriti. Mentale, immaginario, sogni, pensieri, emozioni ... si trovano dunque facilmente associati agli *Hun*, al Fegato, ispirati dal Cuore sede degli Spiriti.

È così che il Fegato li tesaurizza. Il Fegato è uno organo maschile, prodotto dal dinamismo degli effetti dello *yang*, che, però, ha la sua origine nei Reni (essenze e midolli «acqua» dei Reni). Il Fegato ha una natura profonda *yin*; è il grande tesaurizzatore, guardiano del sangue. Questo sangue, che porta già l'impronta del Cuore e degli Spiriti, è, per gli *Hun*, una sede ideale, permettendo loro di fissarsi; il sangue ha per gli *Hun* la stessa funzione che un nido o un trespolo hanno per gli uccelli del Cielo. Gli *Hun*, a loro volta, contribuiscono alla qualità spirituale del sangue. Per analogia naturale, sono legati a ciò che nel sangue non è sostanziale; ma la sostanza del sangue li trattiene, agendo da *yin* che fissa lo *yang*.

Il Polmone, pieno di soffi, offre una possibilità ai *Po* di non ritornare alla terra. I *Po* determinano anche le attività istintive, i ritmi della vita, la respirazione, tutti quegli atti che compiamo sempre, anche incoscientemente. Così il Polmone li tesaurizza. Il Polmone è un organo femminile; raccoglie come si raccolgono i frutti in autunno. È anche il signore dei soffi, che distribuisce e regola secondo i cicli e i ritmi istintivi della vita. I soffi sono l'appoggio dei *Po*, ciò che permette loro di esprimersi e di animare l'uomo.

I *Po* non sono legati ai soffi in quanto *yang* celeste, poiché essi sono legati per affinità naturale alla sostanza, alla forma, dunque al liquido sanguigno. Ma i soffi sono lo *yang* che li equilibra.

La coppia indissociabile degli *Hun* e dei *Po* rende possibile la vita individuale, personalizzata, per la loro tensione/opposizione e anche per la loro complementarità *yin/yang*.

Hun e *Po* non sono esattamente il mentale di una persona, la sua coscienza, il suo spirito, poiché essi «precedono» il Cuore e fanno parte di ciò che permette la costituzione della persona con la sua coscienza e coscienza di sé. Esprimono gli Spiriti, *Shen*, agenti del Cielo e dell'ordine naturale, nella dualità che permette di avere un corpo che origina dalla Terra e

uno spirito che deriva dal Cielo, ma di averli uno nell'altro, l'uno tramite l'altro, l'uno per l'altro (come ogni coppia *yin/yang*). La loro separazione è mortale, la loro disarmonia è deleteria. Non *Hun* senza *Po*, non *Po* senza *Hun*, non corpo senza spirito che lo compenetra, non spirito umano senza corpo da inabitare. Altrimenti è la morte, la fine della vita presente nella sua espressione sempre duplice, o piuttosto duale, sulla Terra e verso il Cielo.

Volere e proposito (*zhi yi* 志意)

Volere e proposito sono dipendenti dal Cuore, dal sé, dalla durata della vita, dalla mia persona (fatta dall'unione degli *Hun* e dei *Po*). Essi esprimono il Cuore, già costituito, con una coscienza, delle percezioni, una capacità di reagire, delle tendenze, dei desideri, dei pensieri, delle idee, delle intenzioni, delle propensioni ... e la facoltà di dirigerli e di sottometterli o di sommetterli.

L'immagine del Cuore (心) appare nei caratteri che designano volere e proposito.

Volere e proposito costituiscono una coppia usata correntemente al di fuori del contesto medico, come *zhi yi* 志意 o come *yi zhi* 意志. Ma questa coppia non è specificatamente *yin/yang*, Cielo/Terra, come succede per gli *Hun* e i *Po*.

Zhi yi 志意 (pensiero, mente, volontà, proposito, disegno, determinazione) insiste maggiormente sull'idea che si ha nella mente, sul disegno che si costruisce e sulla determinazione che inizia, mentre *yi zhi* 意志 (volontà, intenzione; volontario; risoluto, determinato) insiste maggiormente sulla fermezza del proposito, sulla determinazione, sulla risolutezza, sulla forza di volontà.

Volere e proposito sono legati ai Reni e alla Milza; sono quindi legati ai rappresentanti nell'uomo del Cielo anteriore e del Cielo posteriore. Il Cielo anteriore è la radice, l'origine, il radicamento nell'origine, il naturale; il Cielo posteriore è l'espressione sempre attualizzata di questa origine.

Il proposito

Il Cuore si applica, ecco il proposito⁴⁵.

Quando il Cuore «si applica», un pensiero lo visita, un'immagine sorge, un ricordo, un'impressione, una sensazione sono là; e il Cuore applica la capacità di divenirne coscienti. Applicando questa capacità di coscienza, esso diviene responsabile della maniera con cui considera ciò che gli si presenta: accettare o rifiutare, considerare con calma e obiettività o secondo i pregiudizi, secondo le passioni e i desideri sottostanti ...

Il proposito non è semplicemente la rappresentazione cosciente di un'idea, è ciò che si ha nel Cuore e che forma il fondamento del nostro essere, a partire dal quale prendono forma

⁴⁵ *Lingshu*, cap. 8. Cfr.: C. Larre, E. Rochat de la Vallée, *Dal Huangdi Neijing Lingshu La psiche nella tradizione cinese cit.*, p. 41.

tutte le nostre reazioni, i nostri umori, le nostre tendenze, attrazioni e avversioni. È la nostra disposizione interiore che seleziona e interpreta ciò che invade il campo della coscienza.

La Milza presenta al Cuore ciò che trae dalla ricchezza degli alimenti per nutrirlo con un sangue abbondante e ben composto; con lo stesso movimento, presenta al Cuore ciò che trae dal terreno della memoria, ciò a cui dà un abbozzo di forma nel pensiero: le idee, i propositi che se mantenuti nella coscienza, vengono poi elaborati dal pensiero. Il proposito è ciò che viene alla mente e che la occupa. Il fatto che un pensiero ne scacci un altro non è il vuoto del Cuore; è una instabilità che non giova. Ma il fatto che un'idea si fissi nella coscienza presenta il rischio di chiudere il Cuore a ogni altro stimolo; è l'idea fissa che diviene ossessione. Ciò che si ha nel Cuore è anche l'oggetto del desiderio; il proposito si perverte allora in desideri che rodono o bruciano e, in entrambi i casi, consumano le essenze, distruggono il sangue, rendono il Cuore sempre più incapace di regnare con la luce degli Spiriti. Infatti, il proposito è come il sangue: deve circolare senza ristagnare, costantemente, per nutrire la vita senza parzialità. Che il Cuore sia «vuoto» non implica che nulla passi o succeda; significa che tutto è fluido e nulla è desiderato o preferito all'infuori dell'adesione al movimento naturale della vita.

Il proposito è aldilà della coscienza, perché è la disposizione che dà l'orientamento alla coscienza e al giudizio. Il proposito è già un'intenzione, un orientamento.

Il volere

Il proposito diventa permanente, ecco il volere⁴⁶.

Quando alcune disposizioni o intenzioni, non ancora fissate, perdurano nell'uomo, fanno nascere una determinazione. Ora le forze vive sono orientate dal Cuore, dalla coscienza, verso un fine. Questo fine deve essere fondamentalmente un «voler-vivere», ciò che spinge dall'origine verso la vita e che mantiene in vita perché resta nella giusta direzione. Così un albero diventa grande e lussureggiante unicamente se la linfa è spinta con grande forza dalla radice verso l'alto. Il volere è questa tensione orientata di tutto ciò che fa la vita. Vi sono molteplici espressioni, qualsiasi siano la loro intensità o il loro oggetto, che devono sempre rimanere fedeli a questo orientamento primario. Altrimenti si rivoltano contro la vita che le supporta.

Il volere è legato alla continuità dell'essere; mantenere un'idea, tendere verso un obiettivo, sono espressioni della tensione generale e coerente del movimento vitale. La vita è sotto tensione, come tutto ciò che è organico. Ma è preferibile che questa tensione sia esercitata nella giusta direzione. Così il «volere» di un fiume, a partire dalla sua sorgente, è di raggiungere il mare. L'acqua del fiume non arriverà mai se non segue il suo corso naturale, cioè se non resta fedele alla sua propria natura. La natura dell'acqua è di scendere e di andare verso il basso. Poiché il mare è più basso di tutti i fiumi, l'acqua che resta fedele alla sua natura, arriverà sempre al mare. I cambiamenti di percorso e le sinuosità di cui è fatto il suo corso non contano; sono solamente il risultato di circostanze della vita. Importa

⁴⁶ *Ibidem.*

solamente che l'acqua sia fedele alla sua origine che determina la sua natura. Compie allora perfettamente il suo destino, confondendo, alla fine, le sue acque con quelle del mare.

Lo stesso avviene per l'uomo. Fedele alla sua natura propria originaria, contenuta e espressa dai Reni, conduce la sua vita in funzione delle circostanze; se resta fedele alla sua natura, il suo volere è perfettamente giusto e perfettamente potente. Un volere che devia dalla natura originaria diviene nocivo. Infatti quando il Cuore accetta di mantenere delle idee, dei propositi che non sono consoni al mantenimento della vita, il volere non è più corretto. Il volere è fondamentalmente un voler vivere. Un proposito che derivi da un desiderio o un'idea inappropriata può disorientare e anche sradicare questo volere.

I Reni sono l'origine e la base della vita, il fondamento ricco e solido che permette lo slancio e il dispiegarsi. La loro potenza si esprime nelle ossa, la loro qualità nelle essenze. Offrono una sede appropriata al volere che si esprime con Cinque modalità. Il volere unico è il voler vivere, radicato nelle essenze e nella continuità dei Reni, che si dettaglia in Cinque pulsioni fondamentali, che animano i Cinque organi-*zang* e formano la radice delle emozioni e dei sentimenti, ma anche la radice del movimento fondamentale di ogni organo.

Volere e proposito essendo anteriori ad ogni pensiero costruito, non si collegano interamente alla volontà riflessa, alla coscienza attiva e chiara. Sono degli «Spiriti», delle potenze che sono prima dell'avvenimento del pensiero umano, di tutti i sentimenti che animano il Cuore dell'uomo, di tutto ciò che si formula nella vita interiore. Non sono né quello che la psicologia occidentale chiama coscienza e neppure l'inconscio.

Volere e proposito rappresentano l'orientamento di ogni animazione a partire dal mentale ben costruito e ispirato. Sono il perno della distribuzione di tutti gli elementi della vita psichica, fisica, spirituale ... sotto la responsabilità del Cuore:

- Quando non si ha nessun risultato di fronte a un corpo debilitato e a un'anemia completa a che cosa si deve imputare questo stato?
- Al fatto che gli Spiriti non operano più (*shen bu shi* 神不使).
- Che cosa vuol dire che «gli Spiriti non operano più»?
- Gli aghi di metallo o di pietra rappresentano la Via (*Dao* 道, il modo di operare). Ma quando gli Spiriti non operano più, le essenze e gli Spiriti (*jing shen* 精神, lo spirito vitale) non possono essere penetrati, il volere e il proposito (*zhi yi* 志意) non possono dirigere l'individuo in modo conveniente (*zhi* 治) e il male non può essere guarito. Quando le essenze sono inesistenti e gli Spiriti se ne sono andati, né la ricostruzione (nutritiva, *ying* 營), né la difesa (*wei* 衛) possono ritornare e venire recuperate. Come può succedere questo? Quando l'uomo è preda di bramosie e di desideri in modo continuo e in più ha una paura pusillanime che non riesce a bloccare, essenze e soffi (*jing qi* 精氣) si rilasciano sino alla rovina, la ricostruzione si blocca e la difesa è ridotta al nulla; allora gli Spiriti ci lasciano e la malattia non è guaribile⁴⁷.

Volere e proposito sono l'orientamento interiore che determina la maniera con cui si percepisce, comprende, reagisce a tutto ciò che ci si presenta. Proposito e volere permettono l'evolversi di un pensiero, che si sviluppa in funzione di ciò che è già nell'uomo sottoforma di impressioni, ricordi, tendenze, sentimenti e persino pregiudizi o preconcetti. Orientarli correttamente permette di evitare il disordine nei pensieri e nei sentimenti, di fare

⁴⁷ *Suwen*, cap.14.

un buon uso delle percezioni e delle conoscenze, di ricevere pienamente e con frutto le cure che possiamo avere grazie a delle sedute di agopuntura. Il medico, prima di trattare, esamina sempre le disposizioni interiori del paziente:

Per ogni trattamento bisogna osservare ciò che sta in basso, conformarsi ai polsi (*mai* 脈), esaminare l'orientamento interiore (*zhi yi* 志意) così come le caratteristiche della malattia⁴⁸.

In alcuni casi in cui il paziente non è ben disposto, viene consigliato al medico di astenersi dal pungere:

Detto questo, colui che vorrà utilizzare gli aghi deve esaminare attentamente come si presenta il malato, per capire se le essenze, gli Spiriti (*jing shen* 精神, lo spirito vitale), gli *Hun* e i *Po*, siano presenti o scomparsi, per capire la sua predisposizione (*yi* 意), se è favorevole o no. Se questi Cinque sono attaccati, l'ago non può trattare⁴⁹.

Lo stesso agopuntore, quando tratta, deve rivolgere il suo volere e il suo proposito verso il paziente:

Che niente turbi il vostro animo: nella calma, con il volere (*zhi* 志) tranquillo, considerate il vostro paziente senza girare lo sguardo a destra e a sinistra⁵⁰.

Con la pratica quotidiana, il terapeuta si rettifica ogni giorno per presentare al paziente la rettitudine dei propri soffi, la sua rettitudine interiore. Un volere tranquillo non è una volontà molle; è nono volere altro che l'essere il più corretto possibile, di essere nel movimento corretto della vita in sé. Il terapeuta può avere presenti le reminiscenze necessarie delle sue conoscenze, le informazioni per le quali richiama e mette in relazione le idee che gli sopraggiungono. Ma occorre anche che nulla di tutto ciò venga a turbarlo quando agisce, perché la sua concentrazione, non su un'idea o una volontà, ma sulla situazione così come si presenta, con la capacità di accogliere tutto ciò che viene, fanno parte del trattamento:

Che il medico si tenga in un luogo tranquillo e ritirato; che guardi i presagi dell'andare e venire degli Spiriti. Avendo chiuso ermeticamente porte e finestre, gli *Hun* (魂) e i *Po* (魄) non vengono dissipati; la concentrazione del pensiero (*yi* 意) unifica (*yi* 一) il potere spirituale (*shen* 神), in modo che essenze e soffi (*jing qi* 精氣) si distribuiscano come conviene. Quando nessun rumore esterno, che proviene dagli uomini, offende le orecchie e le essenze proprie sono raccolte e gli Shen sono Uno, il volere (*zhi* 志) passa nell'ago con il suo messaggio imperativo»⁵¹.

Bibliografia

⁴⁸ *Ibid.*, cap. 11.

⁴⁹ *Lingshu*, cap. 8. Cfr.: C. Larre, E. Rochat de la Vallée, *Dal Huangdi Neijing Lingshu La psiche nella tradizione cinese cit.*, p. 149.

⁵⁰ *Suwen*, cap. 54

⁵¹ *Lingshu*, cap. 9.

1. Opere cinesi

Baibutong 白虎通, *Discussioni alla Tigre Bianca*, opera del I secolo d.C. sull'interpretazione dei Classici, attribuito a Ban Gu (32-92), Zhonghua Shuju, Pechino 1994.

Chunqiu zuozhuan 春秋左傳, *Commentario del Signor Zuo alla Cronaca delle primavere e degli Autunni*, Traduzione francese: S. Couvreur, *Chronique de la Principauté de Lòu*, Cathasia, Paris 1951.

Guanzi 管子 (opera sincretica composta alla fine degli Stati combattenti o all'inizio degli Han), *Xinshi Guanzi duben*, Sanmin shuju, Taipei 1995. Traduzione inglese: W.A.. Rickett, *Guanzi*, Library of Asian translation, Princeton 1986, 1998.

Huainanzi 淮南子 (opera di tendenza taoista e sincretica del II secolo a.C.). Traduzione francese: C. Larre, I. Robinet, E. Rochat de la Vallée, *Les grands traités du Huainanzi (chapitres 1, 7, 11, 13 et 18)*, Le Cerf, Paris 1993. C. Le Blanc, R. Mathieu, *Huainanzi*, Gallimard (La Pléiade), Paris 2003.

Huangdi neijing taisu 黃帝內經太素, *La grande semplicità del Classico Interno dell'Imperatore Giallo*, (abbreviato *Taisu*), di Yang Shanshan (fine della dinastia Sui, fine del V secolo). *Renmin weisheng chubanshe*, Pechino 1983.

Liji 禮記, *Il Libro dei Riti o Memorie sui Riti*. (Uno dei Cinque Classici della Cina tradizionale). Traduzione francese: S. Couvreur, *Mémoires sur les Bien-séances e cérémonies*, Cathasia, Paris 1950.

Lingshu 靈樞, *Il Perno spirituale*. Titolo completo: *Huangdi Neijing Lingshu*, (opera di base della teoria medica). Traduzione italiana dell'ottavo capitolo: C. Larre, E. Rochat de la Vallée, *Dal Huangdi Neijing Lingshu La psiche nella tradizione cinese*, Jaca Book, Milano 1994.

Lüshi chunqiu 呂氏春秋, *Primavere e autunni di Lü Buwei*, (summa della metà del III secolo a.C.). Traduzione francese: I. Kamenarovič, *Printemps e Automnes de Lü Buwei*, Le Cerf, Paris 1998.

Nanjing 難經, *Il Classico delle difficoltà*. (Opera del I secolo a.C. attribuita secondo la leggenda a Bian Que). Traduzione inglese: P. Unschuld, *Nan-ching, The Classic of Difficult Issues*, University of California Press, Berkeley 1986.

Shujing 書經, *Il Libro dei documenti o Il Libro della Storia o Annali*. (Uno dei Cinque Classici della Cina tradizionale). Traduzione francese: S. Couvreur, *Les Annales de la Chine*, Cathasia, Paris 1950.

Suwen 素問, *Le domande semplici*. Titolo completo: *Huangdi Neijing Suwen, Le domande semplici del Classico dell'Interno dell'Imperatore Giallo* (opera di base della teoria medica). Traduzione italiana: C. Larre, E. Rochat de la Vallée, *Huangdi Neijing Suwen, Le domande semplici dell'Imperatore Giallo*, Jaca Book, Milano 1994.

Zhenjiu Jiayijing 針灸甲乙經 abbreviato *Jiayijing*. (Compilato da Huangfu Mi nel III secolo). Traduzione francese: G. Andres, C. Milsky, *Classique organisé d'acupuncture e de moxibustion*, Trédaniel, Paris 2004.

2. Opere occidentali

Aperçus de civilisation chinoise, les dossiers du Grand Ricci, Desclée de Brouwer-Institut Ricci, Paris 2003.

Cheng A., *Histoire de la pensée chinoise*, Seuil, Paris 1997.

Despeux C., Obringer F., *La Maladie dans la Chine médiévale. La toux*, L'Harmattan, Paris 1997.

Despeux C., *Prescriptions d'acupuncture valant mille onces d'or*, Trédaniel, Paris 1987.

Granet M., *La pensée chinoise*, Albin Michel, Paris 1968.

Larre C., Rochat de la Vallée E., *Les mouvements du Cœur, psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, Paris 1992.

Rochat de la Vallée E. *Les émotions*, Fascicules de l'Institut Ricci, Paris 2004.

Rochat de la Vallée E., Angelelli D., *Les points du Maître-Cœur, explication des noms des points*, Fascicules de l'Institut Ricci, Paris 2002.

Schatz J., Larre C., Rochat de la Vallée E., *Aperçus de médecine chinoise traditionnelle*, Desclée de Brouwer, Paris 1994.

Unschuld P., *Medicine in China, a History of Ideas*, University of California Press, Berkeley 1985.