

CHUNGTAO HO

**ALCHIMIA INTERNĂ
CHINEZĂ
PE ÎNȚELESUL TUTUROR**

Traducere din limba engleză și note de
Mihai Liță

Editura Paralela 45

Redactare: Mihai Liță
Tehnoredactare: Mihail Vlad, Codruț Radu
Corectură: George Crețu
Pregătire de tipar: Marius Badea
Design copertă: Laurențiu Midvichi

Ilustrația copertei: Embrionul sfânt în corpul adeptului, după *Jindan dayao*.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HO, CHUNGTAO

Alchimia internă chineză pe înțelesul tuturor / Chungtao Ho; trad. din
lb. engleză și note de Mihai Liță. – Pitești: Paralela 45, 2022

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-3776-5

I. Liță, Mihai (trad.; note)

29

Internal Alchemy for Everyone
Chungtao Ho

Copyright © 2018 by Three Pines Press

Copyright © Editura Paralela 45, 2022

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

Cuprins

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

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

Partea întâi – TEORIA

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

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

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

Partea a doua – PRACTICA

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

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

Dedicație

*Minunatei mele bunici,
Li Gui 李桂 (1901–1973),
căreia îi onorez astfel amintirea.*

Viața bunicii mele a avut o influență directă asupra scrierii acestei cărți. Ea a avut doi băieți, dintre care primul a fost tatăl meu. La scurt timp după ce s-a născut al doilea, bunicul meu a murit. Bunica a decis să nu se recăsătorească, lucrând în schimb pentru a sprijini familia. În 1953, pe când aveam 2 ani, mama mea s-a îmbolnăvit și a murit. Bunica a fost cea care s-a ocupat după aceea de educația mea.

În 1970 am contractat o boală gravă, iar ea m-a îngrijit în spital timp de 24 de ore pe zi. Era o budistă ferventă, citind mereu din sutre și recitând incantații către *bodhisattva*. În 1973, când i s-a apropiat sfârșitul, ea mi-a spus: „Nu te întrista, petrece mai mult timp studiind religiile“. Ea a spus că mulți *bodhisattva* au venit în camera ei de spital, întâmpinând-o în lumea eternității. A murit apoi cu zâmbetul pe buze.

De atunci m-am reprofilat de la inginerie la filosofie, dar, după ce mi-am obținut licența, am „trădat“ și filosofia, întrucât îmi plăcea prea mult latura sa mai degrabă speculativă, mai ales în formele ei occidentale – oricât de mare ar fi fost interesul ei teoretic –, ceea ce nu ajuta prea mult pentru rezolvarea problemelor vieții umane.

Așadar, am început studiul postuniversitar al budismului, ceea ce mi-a adus însă o nouă dezamăgire. Cu excepția tantrismului, aproape toate școlile budiste pun accentul pe citirea și interpretarea sutrelor, considerând că se poate deveni un *buddha* numai printr-o practică

CHUNGTAO HO

disciplinată de-a lungul a multe vieți de transmigație și renaștere. Așadar, am continuat să caut un sistem care să se preocupe cu adevărat de problemele vieții comune.

În cele din urmă, am dat peste alchimia internă daoistă. Maestrul ei Zhang Boduan (987?–1082) a spus: „Fără a mai aștepta alte vieți și nenumărate cicluri de transmigație, am dobândit [chiar] acum puterile supranaturale ale budismului“. Acest citat mi-a slujit foarte mult drept inspirație. De atunci am petrecut câteva decenii studiind și practicând alchimia internă. Această carte este rezultatul [căutării mele].

Introducere

Această carte face accesibilă tuturor autocultivarea [specifică] alchimiei interne chineze. Este o practică mai simplă, mai ușoară, mai confortabilă și mai eficientă decât yoga indiană, meditația daoistă sau introspecția budistă. Practica sa conduce rapid la o sănătate excelentă, precum și la o nouă înțelegere a existenței și a lumii, ceea ce duce la o îmbunătățire generală a calității vieții.

Alchimia chineză se împarte în două aspecte: alchimie externă (*waidan* 外丹) și alchimie internă (*neidan* 内丹). Prima este o formă timpurie de chimie și, ca atare, poate fi înțeleasă cu ușurință, în timp ce a doua este un sistem ezoteric și este, prin urmare, învăluită în mister. În secolul trecut, mulți savanți au încercat să o interpreteze, folosind diferite discipline academice: filosofie, psihologie, fiziologie, biochimie, *qigong* 氣功. Cu toate acestea, nu este clar încă dacă vreunul dintre ei s-a apropiat de adevărata ei semnificație, deoarece niciunul dintre ei nu a oferit o explicație deplin satisfăcătoare.

Așadar, aș dori să pornesc dintr-o altă perspectivă. Evitând categoriile academice predeterminate, îmi propun să mă orientez direct către prezentarea conceptelor de bază, oferind în același timp explicații simple și satisfăcătoare, însoțite de instrucțiuni detaliate și ușor accesibile despre modul de a o practica.

Atunci când oamenii aud de alchimia internă, ei cred că este doar un fel de știință străveche, un subiect mort, ceva care există doar ca simplă referință pe rafturile unei biblioteci, fără vreo legătură cu viața noastră [de zi cu zi]. În realitate ea constituie un subiect [cu caracter] foarte

practic, bazat pe antrenamentul fizic al adepților și pe îmbunătățirea condițiilor lor de viață. Practicând metodele sale, oricine poate obține numeroase beneficii, inclusiv eliberarea de boli, o mai mare longevitate, amplificarea înțelepciunii și multe altele.

Conexiunea cu știința

Această carte este intitulată *Alchimia internă chineză pe înțelesul tuturor*, ceea ce indică faptul că prezintă acest sistem într-un mod ușor de înțeles. Ea nu numai că descrie alchimia internă din punct de vedere teoretic, dar o și face accesibilă unei verificări experimentale de o largă aplicabilitate. Interpretând conceptele sale, am utilizat termenii teoriei evoluției, deoarece abordările ambelor sunt similare. Teoria evoluției vorbește despre multele milioane de ani necesare corpului și minții umane pentru a evolua către ceea ce sunt astăzi. Față de alte animale, ființele umane au o inteligență ridicată ca rezultat al acestei îndelungi perioade de evoluție. Bazându-ne pe teoria evoluției, este de așteptat ca oamenii viitorului să aibă creieri și mai mari decât acum, o inteligență mai ridicată și o speranță de viață mai lungă – o viziune din care rezultă reprezentarea lor ca niște ființe nepământene, cu capete [neobișnuit de] mari. Această viziune a evoluției [ființei] umane este foarte sugestivă pentru alchimia internă, deoarece practica sa îi îmbunătățește acesteia abilitățile, fie ele fizice, mentale sau spirituale.

Știința modernă a contribuit foarte mult la extinderea cunoașterii umane; cu toate acestea, ceea ce nu cunoaștem încă depășește cu mult ceea ce cunoaștem. Din punct de vedere istoric, adepții alchimiei interne au observat cu atenție schimbările din viața umană și au descoperit că există în corp o energie vitală cosmică numită *qi* (氣), care controlează supraviețuirea, dăinuind și după moarte. Prin expansiunea și transformarea acestei energii, oamenii pot evolua mai rapid. Această putere cosmică sau energie vitală apare în corp sub o formă gazoasă, fiind activă în mai multe puncte, în special în Centrul Compasului (*guizhong* 規中). Când Spiritul *yang* (*yangshen* 陽神) pătrunde aici, substanța originală

Embrionul Sfânt

Energiile vitale și sexuale

Desfășurarea naturală a vieții implică nașterea, reproducerea și moartea. Viața este scurtă și trecătoare; pare lipsită de sens dacă nu există reproducere și edificarea [unor] generații ulterioare. Din punctul de vedere al alchimiei interne, viața se bazează pe energia vitală, în timp ce reproducerea depinde de energia sexuală. Într-adevăr, unele creaturi mor în procesul de împerechere, ceea ce arată clar legătura. În corpul uman, energia sexuală îi îndeamnă pe oameni să se reproducă de îndată ce corpul a ajuns la maturitate; atunci când ea este pierdută, corpul se apropie de moarte. Nu putem nega că ființele umane sunt creaturi vii, ceea ce înseamnă că oamenii sunt la fel de puternic controlați ca și alte animale de legile naturale ale biologiei.

Structura fiziologică a corpului uman este de așa natură încât una dintre energiile sale majore este cea sexuală, reproductivă. În fiecare zi, pentru a-și întreține viața, corpul se bazează pe alimente și băuturi. Alimentele intră în stomac, iar prin procesul de digestie energia lor este împinsă în sus spre inimă și făcută să circule prin vasele de sânge înainte de a ajunge în Vasul de Concepție. Aici sângele devine treptat gri-alburiu și lipicios; el începe să producă fluidele generatoare

care formează sursa dorințelor sexuale. Când ductul genital se dilată, apare excitația: femeile manifestă dorința de a se angaja în actul sexual, în timp ce bărbații au erecție. Acest lucru se întâmplă în mod special în jurul miezului nopții, adică la ora zi 子 (11 PM – 1 AM)¹⁰⁰.

Practicanții alchimiei interne cred că această putere a excitației sexuale poate fi colectată și transmutată sub forma unei energii sexuale pure care circulă [apoi] în Vasele extraordinare, sprijinind astfel producerea Elixirului de Aur. *Wuzhen pian* spune: „Plumbul [Energia Primordială] trebuie colectat rapid în timpul perioadei *gui* [înainte de a se transforma în materie seminală]; după Luna plină, Metalul nu va mai fi perfect [...] Când *yang*-ul [membrul viril] devine excitat, nu întârzie să sporești Focul cu [ajutorul] respirației”¹⁰¹.

Liu Huayang 柳華陽 (1735–1799), în lucrarea sa *Fenghuo jing* 風火經 (*Scriptura Vântului și a Focului*), o lucrare conținută în *Jinxian zhenglun* 金仙證論 (*Mărturia Nemuritorilor de Aur*, ZW 132), remarcă în mod similar:

Practica Elixirului de Aur începe atunci când, în cursul nopții, *yang*-ul [membrul viril] experimentează o erecție. Concentrând Spiritul, ghidează Energia în Grota Energiei, stimulând-o în drumul ei precum un fierar care-și folosește foalele. Respirând uniform, suflă aer în Cuptor, permițând apariția Vântului, care ațâță Focul intern.

Odată ce focul arde intens, puterea sexuală se transformă în Esență. Odată ce Esența este transformată, Energia apare în mod natural. Adună această Energie vitală și fă-o să se miște în sus și în jos pe un traseu circular continuu: acesta se numește Micul Circuit Ceresc. Aceasta este Calea Elixirului de Aur!¹⁰²

¹⁰⁰ Una dintre cele douăsprezece perioade de două ore („ore duble”) ale cronobiologiei chineze, perioadă privilegiată și pentru practica alchimică. Este evidențiat din nou faptul că alegerea sensului de angrenare al Energiei depinde de opțiunea individuală (în jos, către determinismul mecanic al minții cotidiene sau în sus, către „minte Elixirului de Aur”).

¹⁰¹ 鉛遇癸生須急采，金逢望後不堪嘗... 若到一陽才動處，便宜進火莫延遲。 (N. a.)

¹⁰² 金丹之道，自陽舉之時，凝神使入氣穴，鼓起橐籥之巽風，息息向爐中而吹噓，風生則火熾，火熾則精化，精化則炁自生，采此生炁，而使之升降往還，名為周天，金丹之道，即如此者也。 (N. a.)

Practicanții alchimiei interne cred că, atunci când este urmat cursul natural al fluidelor generatoare, ia naștere următoarea generație, în timp ce, atunci când se inversează acest sens, este produs Elixirul de Aur. Este ceea ce se înțelege prin [sintagma]: „Urmând sensul direct al proceselor naturale, ia naștere o ființă; inversând [sensul] este desăvârșit Elixirul“. Cu toate acestea, este important să reținem că fluidele generatoare sunt lichide, în timp ce energia sexuală necesară pentru a forma Elixirul de Aur este gazoasă. Aceasta înseamnă că transformarea presupune, de asemenea, un proces numit „rafinarea Esenței pentru a ajunge la Energie“ (*liangjing huaqi* 煉精化炁). Este, de fapt, un proces ceva mai complicat decât sugerează descrierea de Liu Huayang, în special pentru femei: începătorii au nevoie de instrucțiuni detaliate pentru a-l practica.

Locul gestației

Embrionul Sfânt apare deci mai întâi în Centrul Compasului, cunoscut, de asemenea, sub numele de Femela Misterioasă. Unele lucrări îl plasează în Curtea Galbenă, adică în Câmpul Mijlociu al Elixirului, o zonă mai ușor accesibilă și, de aceea, mai convenabilă pentru practică. Spre deosebire de prima, Curtea Galbenă are o dimensiune clară și o locație fixă: este ușor de găsit și activat. Centrul Compasului apare de obicei destul de aproape de ea, astfel încât rezultatele practicii sunt, în general, identice.

Localizarea optimă a Centrului Compasului este explicată în *Guizhong zhinan*:

Pentru a indica deschiderea unică a Trecătorii Misterioase, poarta Femeii Misterioase, concentrați-vă asupra fundamentului tuturor transformărilor creative, așa cum este indicat de Nemuritorii Spiritului. [...] În minunata mea învățătură, acesta este Centrul Compasului. Ca să puteți forma Embrionul Sfânt mențineți-vă intenția concentrată acolo și n-o lăsați niciodată să se împrăștie. [...]

Acesta este situat în corpul uman în centrul Cerului și al Pământului, în punctul de răscruce al celor opt Vase și nouă orificii,

al tuturor traseelor [energetice] și meridianelor. Este o deschidere vidă și vastă, suspendată liber precum o sămânță de cereale sau o perlă, răsărind din ceea ce nu are formă și apărând doar în corp, prin practică.

Formula secretă spune: „Având un inch diametru, ea îmbină cele Trei Puteri. Se află deasupra rinichilor și dedesubtul inimii; este vagă și ambiguă. O numim Trecătoarea Misterioasă“.

Păstrează-ți unitatea voinței și concentrează-ți Spiritul, purifică-ți mintea și elimină toate gândurile. Egalizează respirația, menține-ți seninătatea și strălucirea constante, nu îngădui minții să fie împrăștiată sau confuză. Stabilizează respirația pentru ca ea să devină foarte calmă și armonioasă, pătrunzând deplin într-o [stare de] absorbție profundă.

Odată ce te afli acolo, întoarce viziunea către interior și contemplă peisajul intern. Vei simți în cele din urmă apariția unei intenții, fină și subtilă precum un mic germene. Devino apoi conștient de respirația subtilă care se mișcă în Centrul Compasului, deplină și continuă, impozantă și înălțătoare. Menține-o cu sinceritate, ascult-o cu mintea, cu toate cele șase simțuri¹⁰³ stabile și concentrate. Acum poți practica Respirația Embrionară cu o concentrare profundă, fără a reține respirațiile și fără a le număra¹⁰⁴, lăsând [suflul] să se miște de voie. [...]

Acolo unde apare această respirație este Trecătoarea Misterioasă. Nu este nici mai sus, nici mai jos, nici mai la dreapta, nici mai la stânga, nici mai în față, nici mai în spate, nici înclinat [în vreun fel], ci [exact] în centrul universului corpului uman. Aceasta este localizarea ei. [...]

În acest centru are loc expansiunea *yang*-ului și diminuarea *yin*-ului; la origine este fără formă și se deschide numai atunci când intenția ajunge acolo. El are timpi ficși de deschidere și închidere și este nevoie de 100 de zile pentru a fi stabilit în mod corespunzător.

¹⁰³ Este vorba despre cele cinci canale senzoriale (miros, gust, văz, pipăit, auz) și de minte, ca agent care procesează informația provenind de la ele.

¹⁰⁴ Se face aluzie la anumite metode postnatale precise de operare cu respirația și, din nou, la faptul că nu aceasta este Calea Elixirului de Aur.