

# IL TAOISMO

太極



*“...Un albero che a braccia aperte si misura  
nasce da un minuscolo arboscello,  
una torre di nove piani  
comincia con un cumulo di terra,  
un viaggio di mille li  
principia da sotto il piede...”*

NARABI - CENTRO DISCIPLINE ORIENTALI

## CENNI GENERALI

Il Taoismo sorse sullo stesso terreno culturale in cui nacque il Confucianesimo e si servì degli stessi elementi utilizzati da questo, che formavano il patrimonio intellettuale della Cina della seconda metà del 1° millennio a.C. Ma mentre il Confucianesimo ne dedusse dei modelli da imitare per ritornare alle virtù morali degli antichi re "santi", il Taoismo li sottopose ad aspra critica, additando nei portatori di quelle virtù i corruttori della primigenia virtù del Tao, fatta di naturalezza e spontaneità. D'altro canto, essendo Lao Tzu e Confucio contemporanei, la medesima situazione storica di decadenza della dinastia Chou (che regnava ormai da sei secoli ed aveva perduto lo slancio riformatore dei primi sovrani), spingeva i due capiscuola ad evocare i tempi aurei in cui vigevo la semplicità del Tao, per Lao Tzu, o la carità e la giustizia dei santi imperatori, per Confucio. Bisogna ammettere però che i concetti che troviamo alla base del Taoismo e del Confucianesimo preesistevano ai fondatori delle due scuole, i quali non fecero che elaborarli e fissarli in un corpo di dottrine: Lao Tzu con lo scritto, Confucio con l'insegnamento.

La tradizione ci dice che Lao tzu (o Lao tze) - che è in realtà un soprannome che vuol dire "vecchio maestro" -, si chiamava Chung-erh o Po-yang o anche Lao tan. Visse nel 6° secolo a.C. ed era di qualche anno più vecchio di Confucio. Nacque nel villaggio di Ch'u-jen, nel territorio dell'odierno Honan (Cina orientale, a sud di Pechino). Fu storiografo negli archivi imperiali. Si dice che Confucio si sarebbe incontrato con lui e sarebbe stato colpito dalla sua saggezza. Lao tzu abbandonò il suo incarico quando la corte cominciò a dare segni di decadenza e se ne andò verso l'ovest. Prima di passare il confine ovest, fu implorato dal suo amico Yin.His, custode del confine, di lasciargli un libro che contenesse l'essenza della sua dottrina; compose così il Tao Teh-ching, canone durante l'epoca Tang, che comprende centinaia di scritti racchiusi in due parti, per un totale di 5000 capitoli. Poi partì e non se ne seppe più nulla (pare comunque che sia morto all'età di ottantaquattro anni, nel 520 a.C.).

In ogni caso, parlando della storia del taoismo, non si può fare a meno di accennare a questa leggendaria figura carismatica, benché nelle memorie storiche redatte da Szu-ma ch'ien (137-87 a.C.) sia scritto testualmente al capitolo LXIII: *“di Lao-tzu si può soltanto assicurare che, avendo amato l'oscurità più di ogni altra cosa, quest'uomo deliberatamente cancellò ogni traccia della sua vita”*.

## CHUANG TZU e LAO TZU

**Chuang Tzu** visse all'epoca del principe Houei di Leang, che regnò dal 370 al 318 a C. e del principe Siuan di T'si (319-301 a.C.). Il suo vero nome era Chuang Chou, originario della città di Mong, nel piccolo stato feudale di Sung, dove la dinastia imperiale dei Chou aveva confinato i discendenti della precedente dinastia Shang, affinché potessero continuare i loro riti ancestrali. Nella letteratura cinese precedente all'era volgare, gli abitanti di Sung sono spesso ridicolizzati e presi in giro. Tipico l'aneddoto del contadino di Sung che, per far crescere alcune piante più in fretta, ne sollevava da terra i germogli con le mani. Questo atteggiamento della cultura dominante in Cina non è che il riflesso della condanna di una cultura diversa da quella confuciana, una cultura sicuramente più antica, di probabile origine sciamanica, non accettata dal razionalismo confuciano. Chuang Tzu nacque quindi in un ambiente culturale particolare, che fece germogliare l'essenza della sua vita e della sua opera. Ma non bastò a non farlo apparire un folle agli occhi e al giudizio dei confuciani!

Era sposato e molto povero, *"vestito con un abito di ruvida tela tutto rappazzato e con scarpe di stracci"* (in gioventù era stato funzionario in una manifattura di gomma, attività cui rinunciò molto presto per scrivere e vivere in armonia con il Tao). Occupare un posto da funzionario era contrario al suo pensiero e alla naturale libertà che amava. *"Povertà non vuol dire infelicità. Quando l'uomo di lettere non può mettere in pratica la propria dottrina, questa è infelicità. Con un abito rappazzato e le scarpe bucate egli è povero, non infelice. Significa soltanto che non ha incontrato un'epoca felice"*.

Ecco come racconta lui stesso un episodio che rivela l'intima natura del grande maestro spirituale:

*"Mentre Chuang Tzu pescava con la lenza sulla riva del P'ou, il re di Chou gli inviò due alti funzionari per fargli delle offerte. 'Il nostro principe', gli dissero 'desidererebbe affidarvi la responsabilità del suo territorio'. Senza sollevare la lenza, senza neanche volgere la testa, Chuang Tzu disse loro: 'Ho sentito dire che c'è a Chou una tartaruga morta da più di tremila anni. Il vostro re ne conserva il carapace in un panierino avvolto in un panno nella parte alta del tempio dei suoi avi. Ditemi se quella tartaruga non avrebbe preferito vivere trascinandosi la coda nel fango'. 'Avrebbe preferito vivere trascinandosi la coda nel fango', dissero i funzionari. 'Andatevene dunque', disse Chuang Tzu, 'anch'io preferisco trascinare la coda nel fango'."*

Il **Tao Te Ching** - che **Lao Tzu** avrebbe scritto sollecitato da un discepolo, poco prima di ritirarsi sulle montagne a morire espone i principi della via e della virtù, ma le parole di Chuang Tzu li spiegano, li riprendono, con uno spirito mistico particolare, denso di aneddoti, dialoghi, allusioni mitiche. E' lui che dà al taoismo il profondo senso mistico del Tao, della via; con Chuang Tzu si penetra nell'infinito del Tao: *"... i saggi non discutono di ciò che oltrepassa la sfera terrestre, neppure per negarne l'esistenza. Parlano invece delle cose di questo mondo, ma senza giudicarle"*. Per Chuang Tzu il saggio è un uomo libero dal pensiero, libero da qualsiasi filosofia - Confucio e il pragmatico confucianesimo sono il suo effettivo bersaglio. Nel vero saggio, il Tao agisce spontaneamente e senza ostacoli.

La naturalezza del *"wu wei"*, del lasciar correre/scorrere, distingue Chuang Tzu da altri grandi spiriti. Per lui, la naturalezza, la semplicità danno quella serenità che apre all'immensità del Tao. La semplicità sarà difesa come il bene supremo da Chuang Tzu, per tutta la vita: ad essa sono legati la felicità spirituale ed il raggiungimento del distacco dall'illusione dei sensi e dall'identità mondana. L'idea che nel mondo tutto è relativo, che nessuno è completamente bianco né completamente nero, che il bene non è tutto bene né il male veramente male non vuol dire per il saggio taoista seguire *"la giusta misura"*, avere un comportamento ragionevole come indica Confucio. All'uomo della giusta misura il saggio taoista contrappone l'uomo naturale. Quello che conta è il movimento, la trasformazione infinita della vita. Il bene e il male, la fortuna e la sfortuna, la sorte e la malasorte

non sono definitivi ma parte del movimento della vita. Ecco la ragione del “wu wei”, del lasciar scorrere gli eventi così come vengono, senza giammai interferire. Chuang Tzu dice: “..colui che professa il vero senza vedere il falso, l'ordine senza vedere il disordine, non comprende nulla dell'universo e della natura reale degli esseri. Egli è simile a colui che professa il Cielo senza vedere la Terra, l'oscurità senza vedere la luce. La sua azione è necessariamente votata alla sconfitta...”.



## IL PENSIERO TAOISTA

Secondo il pensiero taoista (che in questo non si discosta da quello confuciano) esiste un'armonia universale che lega tutti i livelli del cosmo: terra, uomo e cielo.

Il principio su cui si fonda il Taoismo è il tao, termine di difficile interpretazione, tanto che un verso del Taodeing recita: *"Il tao che può essere definito col nome non è il tao costante"*. Il tao, che è presente in ogni cosa e la condiziona, è un flusso vitale che ha dato origine a tutto, e che scorre incessantemente, mutando sempre e rimanendo sempre lo stesso.

Associata al tao è la concezione dello yin/yang.

*“..E' Spirito Anima Genio, è presenza di natura unitaria e ancestrale, precedente la separazione e la differenziazione propria dell'esistente. Il suo volto è umano e mostra lineamenti decisi e sereni. Il suo corpo è spire di serpente avvolte e riavvolte. Esso riunisce e fa vivere in sé i due principi complementari contemporanei, concentrici e coincidenti, inscindibili e opposti, e proprio non è possibile depennare nemmeno uno di questi attributi in cui l'Unità si è differenziata nell'Esistenza”.*

La tradizione taoista chiamò Yin e Yang questi inseparabili principi intrinseci al vivere.

*Yin e Yang* sono i due principi che mantengono l'ordine naturale del tao:

- yin è il principio femminile, passivo ed oscuro, identificato con la luna;
- yang il principio maschile, attivo e luminoso, identificato con il sole.

Yin e yang sono opposti e complementari tra di loro, relativi (si può essere yin sotto un certo aspetto e yang sotto un altro) e non antitetici, tanto che nella pienezza dell'uno è implicita l'origine dell'altro. *Il loro alternarsi determina tutte le cose.*



Il simbolo del Tao è formato da due spirali (SERPI), una che si avvolge e l'altra che si svolge a partire da un unico Centro.

Le due spirali rappresentano la discesa ed ascesa degli aspetti opposti di ogni energia del cosmo.

Il Simbolo pertanto è una simmetria rotazionale ciclica: la spirale bianca ha l'inizio dove finisce la spirale nera; essa si avvolge ed aumenta fino ad un massimo ma poi manifesta in se stessa la sua tendenza opposta (puntino nero) che appunto a partire da questo momento si svolge. Anche questo aspetto raggiunge un massimo finchè si manifesta la tendenza opposta (puntino bianco), che si avvolge e così via, ciclicamente.

Questo ciclo unifica nella monade Universo tutte le energie del cosmo nei loro aspetti opposti rendendoli così complementari.

In modo analogo, il taoismo concepì l'antico genio dal corpo di serpe in forma duale e ne precisò dualità di forme, caratteri, nomi.

Nella mitologia cosmogonica taoista due leggendari Augusti, Fuxi e Nigua avevano corpi di spire, sovente intrecciati l'un l'altro.

Essi furono gli ordinatori del mondo. Più volte introdotti come fratello e sorella, come sposi o come amanti, Fuxi e Nigua valgono nel mito la coppia primigenia da cui l'umanità discende. Erano certo tempi diversi in cui uomini e animali vivevano in totale unione.

Anche Yao e Shun, due degli antichi primi Cinque Imperatori, precisa Lieh tse il maestro taoista, avevano parti del corpo di forma animale e sudditi e truppe animali. Nell'iconografia antica, il Genio primitivo dalla coda di serpente ha dunque due forme e due nomi. Forse molti di più. Non vi è qui metamorfosi tra l'uno e l'altro aspetto. La metamorfosi, la trasformazione ci insegna ancora Lieh tse, è propria dell'esistente. Egli, il Genio Mostruoso, è principio e essenza e semplicemente vive, assoluto e immutabile, contemporaneamente e senza contraddizione presente in differenti e complementari espressioni. Il Genio Mostruoso ha dunque due forme e due nomi ed entrambi i nomi introducono al Fuoco, il movente del calore vitale. Egli è Zhu Long, il Drago Fiammeggiante, e parimenti egli è Zhu Yin, l'Oscurità Fiammeggiante. Sono queste le due forme in cui e da cui si esprimono le forze vitali del mondo, il principio e la sorgente stessa di tutti i fenomeni e gli eventi di natura.

*"Zhu Long il Drago Fiammeggiante vive a nord alla Porta delle oche Selvatiche.*

*Se ne sta chiuso nei Monti Wei Yu, dove non si vede mai il sole.*

*Questo Spirito ha volto di uomo e corpo di drago. Non ha piedi."*

L'obiettivo del Taoismo filosofico è quello di raggiungere la santità, lo stato di perfetta armonia con il mondo naturale, uno stato che si acquista uniformandosi ad esso tramite meditazione ed estasi, che permettono l'identificazione con il tao. La natura non deve essere alterata dall'azione umana, e per questo il taoista pratica e predica il *"non agire"* (wu wei) in tutti i campi (anche in quello politico), non lasciandosi turbare né dai mutamenti, né dalla morte. Nel Zhuangzi è messa in risalto anche la necessità di non fare distinzioni, di raggiungere lo stadio di una "non conoscenza", la quale si ottiene solo dopo aver conosciuto.

Come religione popolare, il Taoismo mise in atto diverse pratiche per potenziare e per rendere immortale il corpo: diete alimentari di vario tipo (inclusa l'ingestione di prodotti ottenuti tramite ricerche alchemiche), tecniche respiratorie (come lo yoga cinese), ginniche, sessuali, e contemplative.

Nelle numerose leggende taoiste, un posto di rilievo è assegnato ai cosiddetti "Otto Immortali" (Baxian), un gruppo di personaggi (uomini e donne) che, avendo ottenuto in vita poteri soprannaturali, sono stati santificati dopo morti. Oltre agli Immortali, e accanto a Laozi - identificato spesso con Huanlao (Il Vecchio Giallo), uno dei cinque creatori del cosmo -, c'è un numero elevatissimo di divinità eterogenee, organizzate gerarchicamente, come i protettori di mestieri e dei fenomeni atmosferici; gli spiriti degli elementi della natura; le anime di diverse località (cimiteri, luoghi, guadi, strade); i demoni; le anime degli impiccati, degli annegati e degli antenati; i santi taoisti, confuciani e buddhisti, eccetera.

- **Un breve approfondimento sul Tao Te Ching**

Come noto, la lingua cinese è molto difficile da tradurre nelle nostre lingue europee, perché ogni ideogramma (che pure è una minima parte dell'insieme dei simboli linguistici cinesi!) evoca immagini, situazioni e sfumature che non possono essere rese alla lettera; la parola cinese ha un potere evocativo di immagini quasi si trattasse di un atto rituale vocale e visivo.

Voglio indicare un esempio massimamente significativo, quello del (sottoriportato) ideogramma "chi" che spiega la genesi dei "soffi" e del loro dinamismo. Secondo il pensiero cinese, l'Universo non è altro che "soffi" (venti), il cui movimento armonico realizza ogni cosa nello spazio e nel tempo. Nella Cina antica, il colore delle nubi rendeva un presagio fausto (nubi rosse) oppure no. La nube era indice delle trasformazioni che il saggio deve subire per annientarsi. Sembra che l'imperatore Houang-ti "regolava tutto grazie alla nuvole".



In Occidente, si è adottata prevalentemente la parola "energia" per tradurre l'ideogramma "chi", al posto di "soffi". Con buona pace di quanto sopra scritto!

Questo per dire che, leggendo i versi del Tao Te Ching, ho giocoforza realizzato che essi andavano "sentiti" con lo stesso atteggiamento di chi si trova davanti ad un dipinto: è necessario e sufficiente lasciarsi penetrare da esso, senza alcun atteggiamento preconstituito!

Come pocanzi detto, l'opera di Lao Tzu è divisa in due parti, la prima sul Tao e la seconda sul Te. In seguito fu suddivisa nel numero mistico di 81 capitoletti, e il nome di *Tao Te ching* fu dato, sembra, da uno dei suoi commentatori, Ho-shang Kung. L'opera ci è anche giunta in un'altra redazione, non molto diversa dalla prima, curata da Wang Pi.

Il libro si apre con una descrizione del Tao. La parola significa propriamente “via” e quindi anche “modo di condursi, sistema”. Il Tao è un’astrazione metafisica che indica la legge universale della natura, lo spontaneo modo di essere e di comportarsi dell’universo. In questo senso è indicibile, ineffabile, indeterminato. Essendo il principio primo e assoluto, è privo di caratteristiche, giacché è la stessa fonte di tutte le caratteristiche; non è però il nulla, dato che è l’origine di ogni cosa. Esso è prima di tutte le cose, dà loro l’esistenza. *“Il Tao che può essere detto non è l’eterno Tao, il nome che può essere nominato non è l’eterno nome”*.

In altri termini, il Tao è oltre ogni denominazione, visto che la fonte da cui tutto deriva non può essere nominata, costituendo l’origine dei nomi e di ogni descrizione possibile. Tao è quindi un non-nome; indica, piuttosto, ciò che consente alle cose di essere quello che sono; è ciò che dà loro l’esistenza (come se si dicesse: il questo da cui derivano l’essere e il non essere). Sebbene non si possa dire ciò che il Tao è, ma si possa soltanto accennarlo, lo si può in un certo modo comprendere considerando il suo “funzionamento”, le sue manifestazioni. Il Tao si manifesta nell’universo, nella natura, dato che ciò che le cose individuale possiedono del Tao è il *Te*. La parola *Te*, tradotta il genere con *virtù*, non ha un significato strettamente morale bensì quello di *vigore, potenza, facoltà, efficacia*. È in pratica la *manifestazione del Tao*, come già accennato. *Il Tao, in quanto origine, fonte, sorgente, dà l’esistenza alle cose, mentre il Te dà loro diversità*.

Tutte le cose esistono nel Tao e il Tao è presente in tutte le cose. Finché le cose avvengono naturalmente, tutto è armonico e nulla turba l’equilibrio cosmico. L’uomo, se vuole vivere felice, deve seguire il Tao senza ostacolarlo. In questo senso, *egli non deve agire, nel senso che non deve modificare l’armonia dell’universo*. Se lo fa, allora non è più in accordo col Tao. *Il principio della inazione (wu wei)* non indica quindi il rimanere ozioso, senza far nulla, ma è piuttosto basato sul riconoscimento che l’uomo non è la misura e la sorgente di tutte le cose, ma lo è soltanto il Tao. La vita è vissuta bene solo quando l’uomo è in completa armonia con tutto l’universo e la sua azione è l’azione dell’universo che fluisce attraverso di lui. Il bene non viene compiuto dall’azione spinta dai desideri, ma dalla inazione (*wu wei*) che è ispirata alla semplicità del Tao. *“Il Tao in eterno non agisce eppure non c’è nulla che non sia fatto. Se chi governa si attenesse ai suoi principi, gli esseri si svilupperebbero da soli. Se durante questo sviluppo crescesse il desiderio, basterà risvegliare in essi l’originaria semplicità di quello che non ha nome. La semplicità del senza-nome genera l’assenza del desiderio; l’assenza del desiderio genera la serenità, così l’impero si consolida da solo”*.

Il problema riguarda dunque il modo in cui si dovrebbe agire. La risposta è che si dovrebbe agire adottando la semplice via del Tao, non imponendo i propri desideri al mondo ma seguendo la natura stessa. L’uomo deve conoscere le leggi che regolano i mutamenti delle cose per confermarsi ad esse; conoscendo tali leggi, l’uomo si renderà conto che è vano perseguire un fine diverso, poiché ogni cosa segue il proprio sviluppo, la propria intima legge. L’uomo deve liberarsi da ogni pensiero, passione, interesse, desiderio particolare per ritornare alla semplicità di quando era bambino; egli deve fare solo ciò che è necessario e naturale. Vivere semplicemente vuol dire vivere una vita in cui è ignorato il profitto, lasciata da parte la scaltrezza, minimizzato l’egoismo, ridotti i desideri. Non bisogna cioè agire con artifici e deformazioni ma lasciare che le cose si compiano in modo spontaneo e naturale.

## **LA STRUTTURA GERARCHICA E LE LITURGIE**

Verso il quinto secolo, il taoismo appare consolidato anche in quella che è la struttura gerarchica, con lo sviluppo di una propria mitologia e di un culto.

Esiste una triade taoista, i Tre Puri: “Puro Giada”, “Puro Superiore”, “Puro Supremo”, che risiedono nei Tre Cieli, formati quando, attraverso il processo cosmologico l’etere cosmologico si frazionò.

Il primo (Giada) è il sovrano del Cielo. Il secondo è il regolatore dell'alternanza cosmica yin-yang e del flusso del tempo. Il terzo, che è lo stesso Lao-tzu, dimora nel terzo cielo e gli si deve culto per aver predicato agli uomini la dottrina salvifica.

Attorno a questa triade si sviluppa una vivace attività culturale. Si ignora però il sacrificio e il culto si fonda sulla pratica ascetica e sugli inni di glorificazione del tao. Vi sono varie liturgie destinate ad esprimere il ringraziamento o la richiesta fiduciosa al tao, e tutte presentano molti elementi di magia: vi è la liturgia della pioggia e quella dell'acqua, la liturgia del fuoco, quella del Signore del Cielo e quella del Nuovo Anno.

Tali liturgie erano delle vere e proprie feste religiose perché spesso precedute da digiuni e da isolamento per ottenere la remissione dei peccati, ed erano presiedute dai bonzi, i quali raccoglievano le offerte dei fedeli. Dopo la recita della preghiera si procedeva all'offerta di un piatto al Dio del Cielo. Per ogni cibo si rinnovava la cerimonia (preghiere, canti, musica, lettura dei nomi degli offerenti per la benedizione divina) che durava fino a sera.

La pratica ascetica sviluppò le comunità monastiche maschili e femminili. Dopo un rituale di iniziazione, il novizio accettava i voti e le regole disciplinari, vivendo secondo norme di astinenza e di digiuno, di segregazione e di purezza. Il monaco ha per scopo di raggiungere l'immortalità, ma svolge anche attività tra il sacro ed il profano: è un evocatore sciamanico degli spiriti dei defunti, un medico, un mago, un astrologo e quindi un indovino.

Tutte le tecniche praticate - la reintegrazione (morte – risurrezione mistiche), l'estasi (conoscenza nuova che sottrae alla morte e al dolore), l'ascetismo (annullamento della personalità per un tempo più o meno lungo), la pratica sessuale (la tecnica erotica taoista a carattere sacralizzante e cosmico, rito che appartiene alla più antica civiltà cinese) – mirano a fare di un uomo comune un "Uomo Realizzato", un Immortale, o un Santo, uno che ottiene la "Lunga Vita" poiché *"niente ha presa sul corpo quando lo spirito non è turbato. Niente può nuocere al saggio, avvolto nell'integrità della sua natura, protetto dalla libertà del suo spirito"*.

Anche in ambito sociale, le istituzioni sono giuste quando si permette loro di essere ciò che sono naturalmente; anche la società deve essere in armonia con l'universo. Se il legislatore si attenesse alle norme del Tao, il governo procederebbe in modo spontaneo e naturale. E non ci sarebbe bisogno di leggi severe e di guerre. Quando si governa un paese, si dovrebbe badare a non opprimere troppo la gente, portandola a ribellarsi. Quando invece le persone sono soddisfatte non ci sono guerre e ribellioni. Perciò la semplice norma del governare consiste nel dare al popolo ciò che vuole, e nel rendere il governo conforme alla volontà del popolo, piuttosto che tentare di rendere il popolo conforme alla volontà di chi governa. Il lavoro di chi governa è quello di lasciare che il Tao operi liberamente, invece di tentare di opporsi alla sua funzione e di cambiarla. Così, chi vuole governare con l'aiuto del Tao, è avvisato di non fare uso di forza o violenza, poiché ciò finisce per determinare un rovesciamento. *"Colui che assiste il principe col Tao non fortifica l'impero con le armi... tutto ciò che è contrario al Tao non può durare"*. Quando chi governa conosce il Tao e il suo Te, da in che modo deve starsene al di fuori della vita del popolo e servirlo senza intromettersi. Così Lao Tzu dice che le persone *"sono difficile da governare poiché chi governa agisce troppo"*. *"Più leggi e divieti ci sono nel mondo, più povero sarà il popolo... più si emanano leggi e decreti, più ci saranno ladri e predoni"*. Eliminando i desideri e lasciando che il Tao entri e ci pervada, la vita supererà le distinzioni tra buono e cattivo. Ogni attività verrà dal Tao, e l'uomo diventerà uno col mondo. Questa è la soluzione di Lao Tzu al problema della felicità. È una soluzione che dipende soprattutto dal raggiungimento dell'unità col grande principio immanente della realtà, ed è perciò, in questo senso, una soluzione *mistica*.

Riprendendo quanto esposto con un parallelo a noi familiare, mi sento di dire che il pensiero taoista stia al confucianesimo come il cristianesimo si rapporta all'apparato teocratico successivo alla sua diffusione, con la definizione di una conseguente ortodossia e con il rigetto di quanto al di fuori dei dogmi connessi ad essa. Dalla creazione del corpo di valori- riconosciuti e condivisi- alla conseguente ideologizzazione, si è dunque conservato nel taoismo il senso del messaggio iniziale senza particolari strumentalizzazioni necessarie alla gestione del consenso di un forte apparato teocratico. In altre parole, la "comoda" assimilazione (iperscambiabilità) ideologica sviluppatasi specie (ma non solo) nel medioevo dei concetti di spiritualità e religiosità non si è compiuta nel caso del taoismo, al contrario di quanto accaduto con la fase di *normalizzazione* del senso religioso e spirituale in buona parte dell'occidente. Il Taoismo è meno religione di Stato, riconoscendo il senso individuale (unico e non ripetibile) della ricerca interiore. Esso pervade ogni aspetto della vita dell'individuo per aiutarlo nella consapevolezza di sé, in maniera totalizzante ed integrale proprio perché la ricerca della *Via* non può che essere totale, non parziale o ambigua. Né inficiano questa straordinaria e moderna caratteristica i successivi tentativi di "*appropriazione*" nel corso dei secoli, come riportato più avanti.

## IL TAOISMO COME NUTRIMENTO SPIRITUALE

Le pratiche per nutrire lo spirito si riferiscono naturalmente all'esercizio delle virtù morali, cioè la purezza di vita, il riconoscimento e il pentimento delle proprie colpe e il compimento delle buone azioni meritorie.

Le pratiche per nutrire la vita o il corpo sono invece di ordine dietetico, respiratorio, sessuale e alchimistico. La pratica dietetica consiste nell'astensione dai cosiddetti cinque cereali, perché di essi si nutrono i tre demoni (san shih) che risiedono nel corpo umano e sono avversi all'uomo. L'astensione da quegli alimenti mira a liberare l'uomo dalla loro presenza, facendoli morire di inedia.

Un'altra pratica molto importante è quella della respirazione controllata. Secondo le antiche tradizioni, il ch'i è il soffio vitale che permea l'universo. La pratica respiratoria tende ad immettere nel corpo il ch'i più sottile affinché lo nutra e piano piano elimini la parte densa e impura, portandolo alla stessa sottigliezza e purezza del cielo immortale.

La pratica sessuale consiste essenzialmente nella ritenzione del seme maschile: l'orgasmo dovrebbe essere ripetuto più volte e con diverse compagne, senza però lasciar sfuggire il ching maschile, in modo che torni indietro e si diffonda nell'organismo dove, unendosi al ch'i, darebbe nascita al corpo immortale. La pratica invece più difficile, dispendiosa e misteriosa, consisteva nell'ingerire, dopo una lunga preparazione alchimistica, il cinabro (solfuro di mercurio), che provocherebbe di per sé l'immortalità.

Come si vede, siamo ormai lontani dall'autentico Taoismo, che comunque fu importante perché fu la risposta a molteplici interrogativi spirituali. Inoltre non si dimentichi che, in campo politico, con la credenza messianica in una società migliore, molte furono le rivolte contadine che ebbero i loro capi in persone che si ispiravano al Taoismo. In campo artistico, il Taoismo, concedendo assoluta libertà all'individuo, permise la creazione di opere d'arte concepite per il godimento del letterato e del pittore e non, come volevano i confuciani, in esclusiva funzione di un certo tipo di società. In ultimo, la donna, che nella Cina confuciana e feudale era relegata a vivere all'interno della sua

abitazione, acquisterà col Taoismo una certa parità con l'uomo, al punto di poter accedere anche a certi gradi della gerarchia religiosa taoista.

## **EVOLUZIONE TEMPORALE DEL TAOISMO**

Nei secoli a cavallo dell'era volgare, i seguaci del Taoismo si dedicarono soprattutto alla speculazione metafisica e in particolare sul problema della morte e della immortalità. Nacque così una forma di religione taoista, che assunse ben presto aspetti istituzionali e che ebbe, sotto la dinastia dei Tang (620-906 d.C.), una enorme diffusione, pari al buddhismo. Il pensiero cinese delle origini non aveva elaborato una dottrina (come era successo in Grecia e nel Cristianesimo) che rispondesse al problema del destino dell'uomo dopo la morte. L'uomo cinese si vedeva solamente mortale. Da qui sorse la convinzione che l'immortalità fosse una sorta di conquista, da ottenere attraverso modalità per lo meno singolari. Il problema era appunto quello di far diventare il corpo umano immortale. Già da tempo erano stati codificati dei metodi per prolungare la vita e permettere una sorta di immortalità. Questi metodi si dividono in due gruppi: le pratiche per nutrire lo spirito e le pratiche per nutrire la vita o il corpo.

Con il passare dei secoli i taoisti misero a punto tecniche complesse per la purificazione della mente e del corpo con l'ideale intento di raggiungere ciò che essi chiamavano "immortalità".

Immortale (Hsien) è colui che arriva a purificare la propria carne dal decadimento per il tramite di pratiche specifiche. Queste erano tecniche di concentrazione mentale e meditazione connesse con esercizi respiratori per la circolazione del Ch'i (Ch'i Kung).

Essi impararono inoltre ad utilizzare erbe medicinali per promuovere e preservare la vitalità. Furono studiati speciali esercizi ginnici (Tao Yin) per la salute del corpo. Ricordiamo a questo proposito anche i già citati esercizi dei cinque animali inventati dal medico taoista Hua To. Si sviluppò in modo particolare l'alchimia che fu suddivisa in:

1. Alchimia Esteriore (Wai Tan) che veniva utilizzata per realizzare droghe, elisir e medicinali destinati soprattutto a prolungare la vita umana.
2. Alchimia Interiore (Nei Tan) che utilizzava tecniche di meditazione e di respirazione durante le quali si pensava che l'Essenza (Ching, in pratica l'energia sessuale e l'energia ottenuta dalla digestione dei cibi e che è rappresentata da alcuni liquidi che circolano nel corpo umano), venisse raffinata nel Tan T'ien, tramite la respirazione, in Energia Interna (Ch'i) e che questa a sua volta venisse raffinata in Energia Spirituale o Mentale (Shen).

Oggi il Taoismo è tuttora diffuso nelle comunità cinesi sparse per il mondo, ed in particolare a Taiwan, Vietnam e Singapore.

## **IL TAOISMO E LE ARTI MARZIALI**

Taoismo ha influenzato in modo determinante le Arti Marziali Tradizionali Cinesi. Per il principio del Wu Wei il Kung Fu non è un'arte violenta, ma esclusivamente difensiva. Non bisogna infatti "agire" attaccando, ma semplicemente adattare la nostra azione a quella dell'avversario.

Lo stesso Lao Tzu dice:

*“Un buon guerriero non è bellicoso”.*

*“Un buon combattente non è collerico”.*

*“Un buon vincitore non dà battaglia”.*

La morbidezza e la cedevolezza sono qualità essenziali nella pratica delle arti marziali. Non bisogna infatti opporsi alla forza dell'avversario, ma bisogna utilizzare la sua forza per batterlo. Ecco perché Lao Tzu afferma che:

*“Fra due combattenti vince colui che cede”.*

Nel Tao Te Ching è inoltre messa in evidenza l'importanza di non prendere sottogamba il proprio avversario:

*“Non c'è disgrazia più grande di prendere alla leggera il proprio avversario; se faccio così rischio di perdere i miei tesori”.*

L'umiltà deve essere una delle virtù fondamentali di un capo:

*“Un buon comandante è un uomo umile”.*

Anche le tecniche taoiste fisiche, di respirazione, di meditazione, di circolazione del Ch'i hanno avuto un'importanza determinante sullo sviluppo del Kung Fu.

Il più importante contributo del Taoismo alle arti marziali è stata comunque la creazione del T'ai Chi Ch'üan, attribuita al monaco taoista Chang San Feng.

Tutti i principi del T'ai Chi Ch'üan sono in perfetto accordo con gli insegnamenti del Taoismo. Il T'ai Chi Ch'üan- in estrema sintesi- può infatti considerarsi un'arte marziale in cui il principio della morbidezza e della cedevolezza è di fondamentale importanza; può considerarsi inoltre una forma di ginnastica destinata a conferire longevità e salute al corpo umano e specialmente una forma di meditazione dinamica grazie alla quale possiamo giungere ad unificarci con il Tao.

Un'evidenza della profondità di introspezione psicologica del Taoismo si esplicita nei simboli nella sequenza del Tai Chi, laddove la rappresentazione delle varie figure degli animali e di oggetti ordinari e d'uso comune simboleggia un ben definito carattere umano, una data aspirazione o un'essenza spirituale. Di seguito, a titolo esemplificativo, si riportano alcuni esempi (in qualche caso, ci sono curiose analogie con miti della tradizione celtica e delle popolazioni pre-romane):

- **La Scimmia**

E' nota per la sua agilità, la sua capacità di imitazione e per la sua buffoneria. L'aspetto sconcertante nella natura della scimmia è dato dalla sua abitudine di saltare incessantemente da un ramo all'altro, come la mente dell'uomo quando non riesce a concentrarsi. Perciò, in Oriente, la scimmia è simbolo di una mente disturbata.

- **La Tigre**

La sua apparizione nei sogni indica l'esistenza di istinti ancora bestiali e non dominati, un aggregato di stati d'animo pronti ad assalirci all'improvviso. Ma l'animale simboleggia anche la piena consapevolezza individuale e la capacità di gestire ed utilizzare opportunamente le proprie capacità.

“Wou Ho” (le cinque tigri) sono un simbolo di forza protettrice, i guardiani dei 4 punti cardinali e del centro. La tigre, data la sua longevità, è anche la cavalcatura di un Immortale.

- **La Gru**

In Oriente, si riteneva che la gru visse mille anni e che possedesse una tecnica respiratoria di lunga vita che era utile imitare. Quindi, era un simbolo di longevità; la danza della gru evoca il potere di volare e raggiungere le “Isole degli Immortali” (esiste un'analogia tra la danza della gru eseguita in Cina e quella di Teseo all'uscita del labirinto).

- **Il Liuto**

Il liuto primitivo dei Cinesi aveva 5 corde, corrispondenti ai 5 elementi (legno, fuoco, terra, metallo ed acqua). A ciascun elemento, essi hanno fatto corrispondere una stagione, un animale, un numero, un odore, un sapore e via discorrendo, secondo un sistema di equivalenze che può arrivare a comprendere tutto ciò che esiste sulla terra. In medicina, il liuto a 5 corde aveva la funzione di armonizzare l'attività dei “venti” (chi) dell'organismo e l'eccesso di yang.

- **Il Loto**

Il suo simbolismo deriva dalla caratteristica di questo fiore che sboccia alla superficie di acque stagnanti; è simbolo di purezza perché, pur nascendo da acque melmose, non ne è contaminato. Nato dall'oscurità, il fior di loto sboccia in piena luce, simbolo della realizzazione spirituale.

- **Il Drago**

Il Drago come simbolo demoniaco si identifica con il serpente, ma il suo simbolismo è ambivalente, visto che esso è sia legato all'ambiente terrestre sia a quello celeste. La sua potenza misteriosa è la risoluzione stessa degli opposti. Perciò, Confucio vide in Lao-tse la personificazione del drago. In Cina, i draghi volanti sono la cavalcatura di essere immortali nella loro ascesa al Cielo.



- **Il Fagiano dorato**

Il fagiano, per il suo canto e la sua danza, simboleggia l'armonia cosmica. Esso prefigurò l'avvento di Yu-il-grande, l'ordinatore del mondo. Al ritmo delle stagioni, il fagiano si trasforma in serpente e viceversa: il fagiano è yang, il serpente è yin.

*Lorenzo Mazzeo*

Alcuni riferimenti bibliografici e web utilizzati

- Matgioi- La via Taoista
- Muradoff- Tai Chi Chuan
- <http://www.tantien.com/>
- <http://www.riflessioni.it/>
- <http://www.mapageweb.umontreal.ca/>