

RAFINAREA ELIXIRULUI

練丹

Învățăături despre alchimia internă
ale Nemuritorului daoist Zhang Sanfeng



Traducere din limba chineză și comentarii:
STUART ALVE OLSON

Traducere din limba engleză:
MUGUR BUTUZA

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Cuprins	5
Mulțumiri	9
Prefață	11
Cronologia vieții lui Zhang Sanfeng	17
Introducere	21
Marele Proces	49
Termeni importanți din alchimia internă	52
Procesele Focului și ale Apei	63
Cele patru etape ale practicii alchimiei interne (四分內丹法, <i>Si Fen Nei Dan Fa</i>)	66
Jing-ul reversiei Apei (水, <i>Shui</i>)	73
Sângele (血, <i>Xue</i>)	75
Saliva (液, <i>Ye</i>)	76
Lacrimile (淚, <i>Lei</i>)	79
Transpirația (汗, <i>Han</i>)	82
Secrețiile sexuale (淫水, <i>Yin Shui</i>)	82
Măduva osoasă (骨髓, <i>Gu Sui</i>) și Materia Cerebrală (腦髓, <i>Nao Sui</i>)	84
Focul (火, <i>Huo</i>) – Mobilizarea Qi-ului	88
Mobilizarea Qi-ului (運氣, <i>Yun Qi</i>)	90
Dao Yin (導引) și Tu Na (吐納)	92
Respirația Embrionară (胎息, <i>Tai Xi</i>)	93
Respirația Naturală (自息, <i>Zi Xi</i>)	97
Triplul Încălzitor (三焦, <i>San Jiao</i>)	98
Cele Opt Meridiane Extraordinare (八奇經脈, <i>Ba Qi Jing Mai</i>)	100
Cele Opt Meridiane Extraordinare din Nei Dan (內丹奇經八脉, <i>Nei Dan Qi Jing Ba Mai</i>)	102

Cele Douăsprezece Cavități Majore ale Qi-ului (十二大氣穴, <i>Shi Er Da Qi Xue</i>)	
și cele șapte <i>chakra</i> (七輪, <i>Qi Lun</i>)	105
Trei Bariere Frontale, Trei Bariere Dorsale (前三關後三關, <i>Qian San Guan Hou San Guan</i>)	109
Nouă Restabiliri (九還, <i>Jiu Huan</i>)	111
Rafinarea celor Nouă Vase Alchimice (煉九鼎, <i>Lian Jiu Ding</i>)	114
Respirația Adevărată (真氣, <i>Zhen Qi</i>)	121
Întoarcerea Spiritului în Vid	125
Concluzie	137
Tratatul despre Marele Proces de Rafinare a Elixirului	141
Primele versete despre Marele Proces de Rafinare a Elixirului	143
Versetele ulterioare despre Marele Proces pentru Rafinarea Elixirului	167
Versetele despre meditația așezată	183
Versetele despre Nemuritorul Adormit	211
Tableta de o sută de caractere a strămoșului Lü	235
Biografia lui Zhang Sanfeng	255
Crearea <i>Taijiquan</i> -ului	256
Legende despre Zhang Sanfeng	258
Preceptele lui Zhang Sanfeng	263
Împărații dinastiei Ming și Zhang Sanfeng	266
Documente scrise despre Zhang Sanfeng	267
Discipolii lui Zhang Sanfeng	269
Datarea textului Tratatului despre Rafinarea Elixirului	271
Concluzie	272
Bibliografie recomandată	275
Despre traducător	277
Biografie	279
Ghid de pronunție aproximativă în limba chineză conform transliterării <i>pinyin</i>	285



Dedicație

Celor doi mari oameni care mi-au întors viața cu susul în jos, așa încât sper că am ajuns cu partea bună în sus:

*Hsuan Hua¹, maestru budist Chan,
și T.T. Liang, maestru de Taijiquan.*

¹ Deși transliterarea folosită de autor este în general *pinyin*, în cazul numelui propriu fiecare este liber să-și aleagă modul de transliterare dorit, așa că vom respecta această decizie. (În *pinyin* corect acest nume se transliterează Xuan Hua). (N. red.)



Prefață

Familiarizarea mea cu alchimia internă a debutat la începutul anilor '70, când am citit pentru prima oară *Taoist Yoga* lui Lu Kuan Yu.¹ Desigur, n-am înțeles prea multe [lucruri] din cartea aceea, căci, la momentul respectiv, terminologia ei îmi depășea puterea de înțelegere. Mai târziu, în 1979, în timp ce eram rezident al [templului] Orașul celor Zece mii de Buddha, din Ukiah, statul California, am avut marea șansă de a-l asculta pe starețul de acolo, maestrul Chan Hsuan Hua, răspunzând la numeroase întrebări legate de experiențele participanților la sesiunile Chan – de exemplu, simțeau că li se încălzește partea inferioară a abdomenului, sesizau mișcările *qi*-ului și simțeau vibrații în interiorul corpului. Toate acestea îmi aminteau de ceea ce citisem în *Taoist Yoga*, iar interesul meu pentru alchimia internă a fost stârnit din nou. Apoi, în 1982, am avut privilegiul de a mă împrieteni și apoi de a trăi împreună cu maestrul de *Taijiquan* T.T. Liang, datorită căruia învățăturile alchimiei interne au devenit o preocupare de o viață. De atunci am studiat fără încetare textele alchimiei interne și am practicat învățăturile lor, fapt care a dus la apariția acestei cărți.

¹ *Yoga daoistă - Alchimie și nemurire*, de Lu K'uan Yu (Charles Luk) (Editura Herald, 2013). [Toate notele la care nu se face altă precizare aparțin autorului. (N. red.)]

Încă mai am de lucru la ceea ce textele descriu drept „Formarea Elixirului” și, desigur, încă nu am desăvârșit niciuna dintre etapele nemuririi. Experiențele mele lăuntrice legate de alchimia internă au fost multe, dar și sporadice, din pricină că „viața” mi-a ieșit mereu în cale. Aventurile tinereții, aroganța, lenea și limitările financiare au fost principalii vinovați pentru stagnarea mea în practică, dar am descoperit că aceasta a devenit, cu vârsta și prin experiență, mai consistentă și mai intensă.

Scrierea acestei cărți a constituit și un proces de vindecare, dându-mi mai mult curaj și, în multe feluri, un sentiment de mulțumire pe care nu-l avusesem în perioadele anterioare ale vieții mele. Nu practic și nu studiez aceste învățături cu obiectivul de a trăi etern, ci le urmez mai curând ca pe o modalitate de a pleca din această lume într-o stare mai bună decât aceea în care am venit și, sper, de a încheia munca de a atinge nemurirea în spirit. Viața mea, în special cea spirituală, a fost binecuvântată. Am fost destul de norocos să locuiesc nouă luni în [templul] Orașul celor Zece Mii de Buddha pe când marele maestru Chan Hsuan Hua încă mai trăia, devenind discipolul său și întâlnind foarte mulți oameni incredibil [de interesanți] în timpul cât am stat acolo și, de asemenea, să fiu prezent la conferințele zilnice ale lui Hsuan Hua pe marginea capitolului 39 din *Hua Yen¹ Jing* (華嚴經, *Avatamsaka Sutra*), „Călătoriile lui Sudhana (Tinerețe de Jad)”.

Am fost la fel norocos să-l întâlnesc apoi pe maestrul T.T. Liang și să fiu invitat să locuiesc cu el și cu familia sa, să călătoresc cu el și să devin, cum spunea el, „fiul său adoptiv”. Astfel mi s-au oferit alte oportunități de a întâlni mulți alți mari învățători și ființe [deosebite] și în America, și dincolo de granițele ei.

În mod curios, legăturile mele cu practica alchimiei interne izvorăsc dintr-o înzestrare neobișnuită a mea. Sunt unul dintre

¹ În întreaga lucrare s-a respectat sistemul de transliterare al autorului. (N. red.)

puținii oameni care au amintiri de pe când aveau numai șase luni. Îmi amintesc hainele pe care le purtam, afișul de la capătul leagănului, îmi amintesc că azvârleam sticlulele cu lapte și multe alte lucruri și evenimente. Fapt ce a șocat-o pe mama mea, căci puteam să-i descriu lucruri de pe când eram în leagăn. Această abilitate mi-a permis și să-mi amintesc unele senzații corporale din timpul adolescenței sau tinereții, multe dintre ele fiind exact așa cum le descriu acești vechi practicanți ai alchimiei interne în scrierile lor.

Când am înțeles ce este alchimia internă, ea mi-a devenit familiară, ba chiar, dacă investeam efortul necesar, ceva ce-mi stătea în putință [să practic]. Din acest punct de vedere, uneori am reușit, alteori nu, dar mă consolez cu gândul că toate aceste experiențe au devenit [în timp] acumulări pozitive.

Deși am investit mult efort în scrierea acestei cărți, ea nu poate sluji decât ca o vedere de ansamblu a „Marelui Proces”. Adevăratele detalii ale acestei practici pot fi descoperite în textele de alchimie internă scrise de marii maeștri ai acestei arte. Cuvintele mele nu aspiră să ajungă la înălțimea și profunzimea contribuției lor, de aceea celor ce vor să continue această practică le recomand să înceapă cu studiul lucrărilor fundamentale. De exemplu: *Scriptura despre Dao și Virtute* (道德經, *Dao De Jing*), *Zhuang Zi* (莊子), *Lie Zi* (列子), *Secretul Florii de Aur a [Limitei] Supreme* (太乙金華宗旨, *Tai Yi Jin Hua Zong Zhi*), *Scriptura Curții Galbene* (黃庭經, *Huang Ting Jing*) și *Decretele tabletei de jad despre Natură și Viață* (性命圭旨, *Xing Ming Gui Zhi*), dar și alte texte importante precum: *Scriptura convergenței Yin-ului* (陰符經, *Yin Fu Jing*), *Scriptura despre claritatea și seninătatea Celui Neschimbat* (清靜常經 *Qing Jing Chang Jing*), *Scriptura comorii Pivotului de Jad* (玉樞寶經, *Yu Shu Bao Jing*), *Scriptura Sigiliului Minții Împăratului de Jad* (玉皇心印經, *Yu Huang Xin Yin Jing*) și *Tratatul despre acțiune și răsplată a Celui Preaînalt* (感應篇, *Gan Ying Pian*).

Aceste lucrări formează fundamentele practicii alchimiei interne. Pe măsură ce deveniți mai competenți, continuați-vă studiul cu *Scriptura despre Suprema Claritate* (太清經, *Tai Qing Jing*), cu textele lui Zhang Boduan, *Înțelegerea realității* (悟真篇, *Wu Zhen Pian*) și *Patru sute de cuvinte despre Elixirul de Aur* (四百字金丹, *Si Bai Zi Jin Dan*), cu *Cartea Sigiliului Zhou al Triplei Unități* (周易參同契, *Zhou Yi Can Tong Qi*) a lui Wei Boyang, și, desigur, cu *Maestrul care îmbrățișează simplitatea* (抱朴子, *Bao Pu Zi*) a lui Ge Hong (葛洪, 283–343 d.Hr.), prima lucrare cunoscută despre căutarea individuală a nemuririi, precum și cu lucrarea sa *Viețile Nemuritorilor Divini* (神仙傳, *Shen Xian Zhuan*).

În cartea de față sunt cuprinse patru texte de alchimie internă atribuite nemuritorului daoist Zhang Sanfeng din dinastia Song (宋朝, 960–1279 d.Hr.), care, după părerea mea, sunt reprezentative pentru învățăturile Rafinării Elixirului. Mai întâi sunt textele *Tratatului despre Marele Proces al Rafinării Elixirului*, împărțite în două secțiuni, cea superioară și cea inferioară. Apoi urmează *Versetele despre meditația așezată*, *Nemuritorul Adormit* și, în sfârșit, *Comentariul lui Zhang Sanfeng despre Discursul de o Sută Cuvinte al lui Lü Zi*.

Comentariile mele însoțesc fiecare text. Am scris și o secțiune introductivă detaliată pentru a acoperi mai multe aspecte ale practicii și tradiției alchimiei interne, care sunt adunate pentru prima oară într-un singur loc.

Această carte nu este o tentativă de a defini „singura cale posibilă” de a practica alchimia internă. M-am străduit, mai degrabă, să prezint o privire de ansamblu a conceptelor și proceselor [implicate], astfel încât cititorii să-și poată alege cu ușurință metodele pe care vor să le exploreze sau să-și clarifice obiectivele în practica lor curentă. În mare parte, această carte este o tentativă de a defini alchimia internă în cea mai succintă, dar detaliată manieră de care sunt eu capabil.

Practica alchimiei interne este, de fapt, destul de simplă, dar teoria și filosofia din spatele ei pot fi [destul de] complexe. Această carte reprezintă perspectiva mea asupra alchimiei interne. În cei peste patruzeci de ani de studiu și practică, am ajuns să-mi formez o concepție despre acest subiect profund și vast, însă uneori interpretările mele nu sunt nici tradiționale, nici academice. În plus, sper ca cititorul să înțeleagă și să ierte câteva repetiții ce apar în cuprinsul cărții, căci am socotit că nu pot fi ocolite, de vreme ce fiecare dintre cele patru texte abordează adesea aceleași probleme. În multe cazuri am repetat explicarea anumitor termeni pentru claritatea expunerii. Această lucrare nu este în niciun caz o expunere definitivă a alchimiei interne, căci și subiectul, și sursele chineze existente sunt diverse și numeroase. Cred însă că [întregul] ei conținut va îmbogăți percepția [despre subiect] și cunoașterea celor care practică sau sunt interesați de alchimia internă.

În sfârșit, această carte este rezultatul unei munci îndelungate (am început să o scriu în 2006); m-am străduit să expun învățătura într-un limbaj și într-o manieră accesibile. În lumina acestei abordări, îmi asum responsabilitatea pentru orice erori sau aspecte confuze care ar putea apărea.

Modesta mea speranță este ca această carte să se dovedească valoroasă pentru cititori, oferind fie motivația necesară celor care vor să înceapă studiul alchimiei interne, fie un grăunte de înțelegere celor deja angrenați în această artă.

*Stuart Alve Olson,
2016, primăvara*



Dinastia Qing timpurie (清朝, Qing Chao, 1644–1912), pictură înfățișându-l pe Zhang Sanfeng meditând în picioare. Preluată din *Culegere despre gruparea [de practică a] artelor daoiste a lui Zhang Sanfeng*. (張三豐道術匯宗, Zhang San Feng Tao Shu Hui Zong). Artistul și sursa originală sunt necunoscute.



Introducere

Majoritatea oamenilor știu azi, cu destulă siguranță, ce înseamnă meditația, dar, când vorbim despre alchimia internă daoistă, mai ales [ca formă de] meditație, foarte puțini o pot defini sau explica limpede.

În multe feluri, alchimia internă este o știință, ceea ce nu trebuie să ne surprindă, căci s-a dezvoltat din munca unor oameni de știință originali, alchimiștii chinezi, care și-au asumat sarcina de a descoperi modul de transformare a metalelor ordinare în aur potabil sau de a crea un compus fizic numit Pilula Nemuririi (丹丸, *Dan Wan*). Multă vreme, aceste strădanii s-au concretizat în procese în totalitate externe, care utilizau ritualuri precise, cuptoare, vase și ingrediente speciale. Mai târziu însă, practicanții alchimiei interne au desemnat procesele de creare a Pilulei Nemuririi în propriul trup [prin aceiași] termeni, împrumutați de la practicanții alchimiei externe anteriori lor.

În daoism, subiectul alchimiei cunoaște două abordări și tradiții distincte. Una este forma mai veche, originară, care utilizează diferite substanțe, în special cinabru¹, pentru a prepara prin

¹ Sulfura roșie de mercur. Sulfur și Mercurul sunt termeni fundamentali în orice formă de alchimie ca semnificatori ai *Yang*-ului, respectiv *Yin*-ului. În alchimia internă denumiri care, în practica externă, concretă, materială, au un sens precis, larg cunoscut publicului, capătă valențe simbolice, de unde folosirea extensivă a majusculilor. (*N. red.*)

procese metalurgice un medicament care să confere nemurirea fizică, o adevărată Pilulă a Nemuririi destinată ingerării. Alchimistii vechi credeau că efectele mineralelor erau mai puternice decât ale ierburilor și că acestea din urmă puteau asigura doar longevitatea, nu și nemurirea. În lucrarea sa *Maestrul care îmbrățișează simplitatea*, alchimistul Ge Hong, [care a trăit în] timpul dinastiei Song, ne oferă o analiză profundă a tradiției alchimice metalurgice. De fapt, în daoismul timpuriu se considera că procesul metalurgic, în principal acela de producere a aurului potabil ca bază pentru Pilula Nemuririi, era superior metodelor de meditație destinate circulării *qi*-ului prin corp. Ge Hong spune:

Ingerarea Medicamentului [aurul potabil] este cea dintâi și cea mai importantă cerință pentru a te bucura de nemurire, dar practicile asociate ale Mobilizării *Qi*-ului pot ajuta mult la atingerea mai rapidă a acestui scop. Astfel că, dacă nu se poate obține Medicamentul și se practică doar Circulația Respirației, durata vieții se poate prelungi până la câteva sute de ani, cu condiția ca metodele [respective] să fie aplicate la o maximă intensitate.

A doua abordare, [care este] baza acestei cărți, este o alchimie bazată pe utilizarea substanțelor biologice interne ale corpului (numite *jing*), a energiilor interne ale suflului respirator (*qi*) și a Spiritului (*shen*) în vederea sintetizării Pilulei spirituale a Nemuririi. Alchimia metalurgică avea ca obiectiv nemurirea fizică perpetuă; alchimia biologic-spirituală (alchimia internă) promovează și ea același scop, însă orientarea principală este nemurirea spirituală, astfel încât, chiar și după moarte, spiritul să poată funcționa cu claritate și să-și poată alege modul de existență dorit.

Procesele de creare prin mijloace metalurgice a Pilulei Nemuririi erau foarte intense și complexe, fiind necesare luni (și chiar

ani) pentru a fi duse la capăt. Practicile necesitau o mare putere de concentrare și disciplină, pentru multă vreme ele fiind considerate ca forme profunde de meditație și cultivare de sine stătătoare.

Încă din perioada daoismului timpuriu au început să apară texte de alchimie internă, cum ar fi *Scriptura despre Suprema Claritate* și *Scriptura Curții Galbene*, urmate de altele, precum *Scriptura Împăratului Galben despre Elixirul Spiritual al celor Nouă Vase [Alchimice]*¹ (黃帝九鼎神丹經 *Huang Di Jiu Ding Shen Dan Jing*), *Scriptura celor Nouă Elixire* (九丹經, *Jiu Dan Jing*), *Scriptura Elixirului de Aur* (金丹經, *Jin Dan Jing*), dar și de o mare varietate de alte lucrări despre procesele alchimiei interne meditative, despre compușii necesari producerii Pilulei Nemuririi, precum și despre numeroasele ritualuri cu tentă religioasă și indicații pentru invocarea ajutorului Nemuritorilor Spirituali.

Fragmentele de rețete și formule ale vechilor alchimiști, care au încercat să transforme metalele ordinare în aur sau să prepare Pilula Nemuririi, conțin metafore metalurgice, precum „Adevăratul Plumb”, „Adevăratul Mercur”, „Cuptorul”, „Regimul Focului” și „Vasul Alchimic”. Alte lucrări se bazează pe metafore legate de regenerare și reproducere, cum ar fi crearea „Embriounului Spiritual” în interiorul abdomenului, adică a unei stări autotinduse de „graviditate spirituală”. Alte doctrine prezintă ideea purificării și a pacificării spiritelor interioare din corp pentru a ajuta la producerea Pilulei Elixirului, astfel încât ființa muritoare să poată deveni un Nemuritor.

¹ Pentru importantul termen alchimic *Ding* (鼎) din limba chineză am preferat – fiind mai aproape de sensul adecvat în context – termenul de „Vas [Alchimic]”, în dauna traducerii directe a termenului englezesc *cauldron* – „ceaur”, „cazan”, „căldare” – folosit de autor și în general în literatura de specialitate în limba engleză. (*N. red.*)

O altă abordare se bazează pe utilizarea *Cărții Prefacerilor*¹ (易經, *Yi Jing*) ca ghid către obținerea nemuririi. Mai există și o metodă de stopare [a acțiunii] celor trei Spirite-Vierme, entități negative din corp, și de promovare a celor trei spirite strălucitoare, pozitive, prin intermediul faptelor bune.

Alte metode utilizează practica vizualizării: fie a Florii de Aur, fie a Perlei Dragonului, fie a Pilulei de Aur a nemuririi în interiorul abdomenului inferior.

Astfel, în lunga istorie a daoismului, au fost descrise sute de metode de alchimie internă, utilizate de diverse grupări și maeștri, însă cele mai cunoscute texte și învățături se încadrează în general în una sau alta dintre următoarele cinci categorii metodologice principale – fiecare dintre ele reprezentată de un text daoist important.

1. Vizualizări și invocații ale spiritelor din interiorul corpului pentru a produce Elixirul Nemuririi. Această metodă de alchimie internă a fost prezentată de doamna Wei Huacun (魏華存, 252–334 d.Hr.) într-o lucrare intitulată *Scriptura despre iluminarea internă a Curții Galbene* (內景黃庭經, *Nei Jing Huang Ting Jing*). Cu toate că și alte școli și alți maeștri exploraseră anterior alchimia internă, ei i se atribuie crearea practicii de utilizare a spiritelor interioare pentru a atinge obiectivul nemuririi.

În această metodă, pentru a crea mijloacele purificării corpului și a minții în vederea stării de nemurire, este folosită dezvoltarea unei „lumi interioare”. Textul *Curții Galbene* cuprinde două părți: *Iluminarea Externă* și *Iluminarea Internă*.

¹ *YI-JING - Cartea prefacerilor*, traducere: Walter Fotescu (Editura Herald, 2015). (N. red.)

內經圖

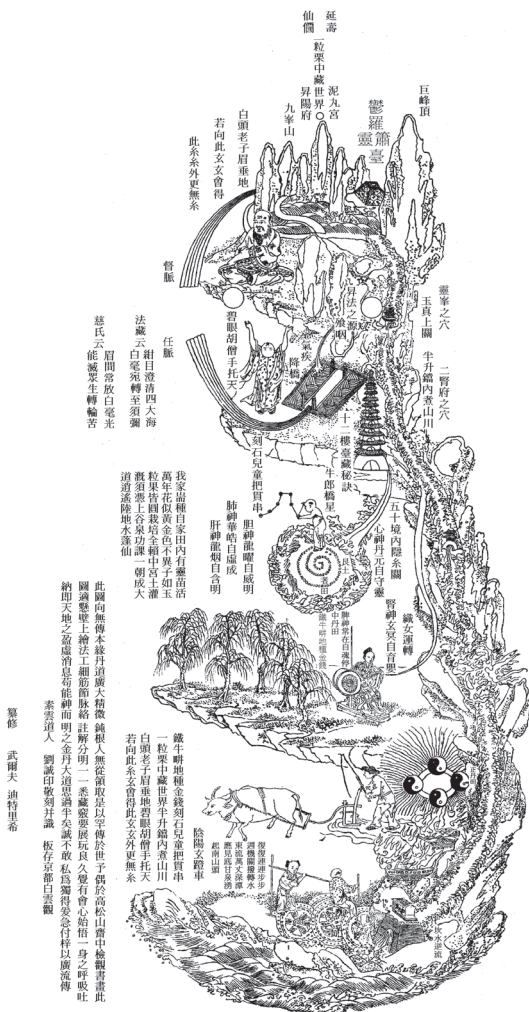


Diagrama Nei Jing Tu (內經圖)

Această „Hartă Internă a Canalelor [Energetice]” ilustrează corpul și spiritele interioare așa cum sunt descrise în Scriptura Curții Galbene. Sursa este necunoscută, dar cel mai probabil ea datează din secolul al IV-lea d.Hr.