

Quaderni di Studio dello Zhineng Qigong

Teoria e principi fondamentali
per la pratica consapevole



www.dacuoreacuore.it

a cura di

Maria Grazia Mauri

Quaderno n. 2

L'uso della Coscienza *Yìshí* è la chiave e il nucleo dello *Zhìnéng Qìgōng*.

8 giugno 1992

**Lezione del Professor Páng Míng agli allievi del
Dipartimento di Riabilitazione del Centro
Huáxià**

Trascrizione e traduzione della registrazione originale.

Questo "Quaderno di Studio" è distribuito gratuitamente come materiale di approfondimento e supporto alla pratica dello *Zhìnéng Qìgōng*. La diffusione e la condivisione dell'opera sono consentite, purché il materiale venga mantenuto nella sua integrità, senza modifiche, omissioni o alterazioni del testo, delle immagini e dei riferimenti. È inoltre richiesto di mantenere sempre visibili l'autrice, le fonti originali, gli autori citati e gli eventuali riferimenti bibliografici presenti nell'opera. Il Quaderno nasce con finalità esclusivamente divulgative e di studio: la sua distribuzione gratuita non costituisce autorizzazione alla riproduzione modificata, alla rielaborazione, alla pubblicazione come propria opera o all'utilizzo commerciale, totale o parziale, dei suoi contenuti. Per eventuali utilizzi diversi dalla semplice condivisione dell'opera integrale, è necessario contattare l'autrice e richiedere preventiva autorizzazione.

Sommario

Prefazione	4
Introduzione	7
Come nascono i Quaderni di Studio	9
La coscienza <i>Yìshí</i> nello <i>Zhìnéng Qìgōng</i>	11
8 giugno 1992	13
La funzione della coscienza <i>Yìshí</i>	14
La coscienza può modificare lo stato della vita umana.....	20
I cambiamenti della malattia sono strettamente correlati ai fattori mentali e spirituali	49
Come utilizzare <i>Yìshí</i>	76
Come utilizzare la coscienza durante la pratica	76
Come i malati devono utilizzare la coscienza	86
I modi di rapportarsi alla malattia possono essere suddivisi in tre grandi categorie.	86
Come devono utilizzare la coscienza i malati in condizioni critiche	86
Come devono utilizzare la coscienza le persone con una malattia lieve.....	96
Come devono utilizzare la coscienza le persone con una malattia né lieve né grave	98
Come devono utilizzare la coscienza i familiari dei malati	99
Come utilizzare la coscienza quando compaiono reazioni alla pratica	107
Conclusione	120

Prefazione

Questo Quaderno di Studio raccoglie una lezione del Professor *Páng Míng* dedicata a uno degli aspetti centrali dello *Zhìnéng Qìgōng*: l'uso della coscienza *Yìshí*.

Nell'insegnamento del Professor *Páng Míng*, la pratica non riguarda soltanto l'esecuzione corretta dei movimenti. Il modo in cui pensiamo, il modo in cui dirigiamo il pensiero intenzionale *Yìniàn*, l'atteggiamento con cui pratichiamo e le informazioni che continuamente introduciamo nella nostra attività mentale fanno parte della pratica stessa.

La lezione presentata in queste pagine affronta questo tema con il linguaggio diretto e concreto caratteristico dell'insegnamento orale del Professor *Páng*. Gli esempi sono numerosi, spesso tratti dalla vita quotidiana, dai corsi e dall'esperienza degli studenti. Attraverso di essi viene progressivamente chiarito un principio fondamentale: imparare a utilizzare attivamente la coscienza significa imparare a orientarla, a renderla più stabile e concentrata e a far sì che accompagni in modo coerente ciò che stiamo facendo.

Durante la pratica, questo principio assume una forma molto semplice: quando si esegue un movimento, la mente è nel movimento. Se si spinge, si pensa «spingere»; se si raccoglie, si pensa «raccogliere». Corpo e attività mentale procedono insieme. A questo può unirsi un'informazione chiara e positiva, senza introdurre continuamente dubbi, interrogativi o pensieri distraenti *Zániàn*.

Proprio questa apparente semplicità costituisce uno dei fili conduttori della lezione. Il Professor *Páng Míng* insiste più volte sul fatto che ciò che è avanzato può manifestarsi attraverso qualcosa di estremamente semplice. La difficoltà consiste nel riuscire a mantenere quella semplicità: un pensiero chiaro, un'intenzione definita, una mente che non si disperde continuamente.

La lezione estende poi l'uso della coscienza oltre il momento formale della pratica. Il *Qìgōng* viene portato nella vita quotidiana, nelle parole, nei gesti, nelle reazioni e nel modo di rapportarsi alle situazioni. Il Maestro *Páng Míng* afferma che «ogni parola e ogni azione, ogni gesto e ogni movimento» possono essere

progressivamente ricondotti ai requisiti della pratica. In questa prospettiva, pratica e vita quotidiana non costituiscono due ambiti separati: la vita diventa il luogo nel quale continuare a esercitare l'uso della coscienza.

Un'ampia parte della lezione riguarda il rapporto con la malattia e presenta indicazioni differenti per persone in condizioni diverse, per i familiari e per le cosiddette «reazioni alla pratica». Queste pagine restituiscono fedelmente l'insegnamento così come veniva trasmesso nel contesto storico e didattico in cui la lezione fu pronunciata. Gli esempi, le affermazioni e il linguaggio utilizzati appartengono quindi alla lezione originale e permettono di avvicinarsi direttamente al modo in cui il Professor *Páng Míng* spiegava l'applicazione della teoria agli studenti.

Un concetto ritorna continuamente: l'«informazione». Pensare «bene», «salute», «può migliorare», oppure *Hǎo!* e *Hǎo le!* nelle diverse forme in cui compaiono nel testo, non viene presentato semplicemente come una ripetizione verbale. Il Professor *Páng Míng* richiama continuamente la necessità che il pensiero provenga realmente dall'interno, con convinzione, concentrazione e purezza. Per spiegare questa qualità utilizza anche l'espressione «cuore di un bambino»: una condizione nella quale il pensiero è semplice, autentico e non frammentato da intenzioni contrastanti.

La stessa impostazione attraversa la spiegazione delle reazioni che possono emergere durante la pratica. Al centro rimane ancora una volta il modo in cui la coscienza interpreta ciò che accade e l'informazione che viene associata all'esperienza. È quindi la continuità nell'uso della coscienza a collegare tutte le parti della lezione: il movimento, la pratica, la vita quotidiana, il rapporto con il proprio corpo, il rapporto con gli altri e il *Campo di Qì Zúchǎng*.

Questo Quaderno nasce con l'intento di offrire un materiale di studio attraverso cui ritornare più volte su questi passaggi. Alcune frasi possono apparire immediatamente semplici; altre acquistano un significato diverso quando vengono rilette dopo aver praticato. La lezione si conclude con poche parole che riuniscono molti dei temi sviluppati nelle pagine precedenti:

«Chiudete gli occhi e organizziamo il *Campo di Qì Zúchǎng*: quiete, rilassamento, aggiungere l'informazione!

Hǎo! Hǎo! Hǎo!

Hùnyuán Líng Tōng!

È un invito a passare dalle parole all'esperienza: studiare il principio, comprenderlo e portarlo nella pratica.

Da Cuore a Cuore,

Maria Grazia Mauri.



Introduzione

La lezione raccolta in questo Quaderno di Studio è dedicata a un tema fondamentale nell'insegnamento del Professor *Páng Míng*: l'uso della coscienza *Yìshí* nello *Zhìnéng Qìgōng*. Fin dalle prime pagine emerge con chiarezza che «utilizzare la coscienza» non significa semplicemente pensare a qualcosa durante la pratica. Significa imparare a dirigere consapevolmente l'attività mentale, rendere il pensiero intenzionale *Yìniàn* chiaro e concentrato e comprendere la relazione che, secondo la Teoria dello *Zhìnéng Qìgōng*, unisce coscienza, *Qì*, corpo e informazione.

Il Maestro *Páng Míng* conduce gli studenti verso questa comprensione attraverso un insegnamento estremamente concreto. Parte da situazioni comuni, racconta episodi vissuti, richiama casi incontrati durante i corsi e utilizza continuamente esempi per mostrare come un pensiero, una parola, una paura o una convinzione possano modificare il modo in cui una persona vive e affronta una determinata situazione. La teoria viene così ricondotta continuamente all'esperienza.

Chi legge questa lezione incontrerà anche esempi particolarmente crudi e incisivi. Il Professor *Páng Míng* parla apertamente di malattia, dolore, paura e morte; talvolta utilizza espressioni forti, ripetizioni, immagini immediate e persino un tono provocatorio. Questa caratteristica del suo insegnamento orale merita di essere considerata nel contesto in cui la lezione veniva trasmessa. Le sue parole erano rivolte direttamente agli studenti presenti e non avevano soltanto lo scopo di spiegare intellettualmente un concetto: dovevano renderlo vivo, concreto e difficile da dimenticare.

All'interno della concezione dello *Zhìnéng Qìgōng*, inoltre, l'insegnamento avviene nel *Campo di Qì Zúchǎng*. Le parole del Maestro, gli esempi, l'intenzione con cui vengono pronunciati e l'attenzione degli studenti partecipano a un medesimo processo di trasmissione dell'informazione. Da questa prospettiva, anche un esempio volutamente forte può essere considerato uno strumento didattico attraverso cui imprimere più profondamente un'informazione nella coscienza degli studenti, affinché il principio insegnato rimanga nella memoria e possa essere richiamato nel momento della pratica o nelle situazioni della vita quotidiana.

Per questo motivo, nella lettura è importante conservare anche il carattere orale della lezione. Le ripetizioni, le domande rivolte agli studenti, le esclamazioni, le

battute e i racconti non costituiscono elementi marginali rispetto alla teoria: sono parte del modo in cui il Professor *Páng Míng* costruisce l'insegnamento. Un concetto viene spiegato, ripreso, trasformato in un esempio, reso evidente attraverso una situazione estrema e infine riportato al principio che lo studente deve ricordare e applicare.

Uno dei temi che attraversano l'intera lezione è proprio la qualità dell'informazione che introduciamo nella nostra coscienza. Il Maestro *Páng Míng* richiama ripetutamente l'attenzione sulla differenza tra un pensiero chiaro e un pensiero accompagnato dal dubbio, tra un'informazione orientata verso una condizione positiva e una continuamente alimentata dalla paura. Espressioni semplicissime come *Hǎo!* o *Hǎo le!* acquistano così un significato preciso all'interno del discorso: ciò che conta non è soltanto pronunciare determinate parole, ma l'attività della coscienza che le accompagna.

La stessa impostazione viene applicata alla pratica. Quando il corpo esegue un movimento, il pensiero intenzionale *Yìniàn* accompagna quel movimento; quando si raccoglie il *Qì*, la coscienza è in ciò che si sta facendo; quando si organizza il *Campo di Qì Zúchǎng*, quiete, rilassamento, intenzione e informazione partecipano insieme alla pratica. In questo modo l'uso della coscienza non rimane una teoria astratta, ma diventa qualcosa da esercitare.

La lezione affronta poi il modo di utilizzare la coscienza nelle diverse condizioni della vita, nel rapporto con la malattia, nell'atteggiamento dei familiari e durante le cosiddette reazioni alla pratica. Gli esempi riportati appartengono al contesto storico, teorico e didattico nel quale il Professor *Páng Míng* insegnava e sono stati mantenuti proprio perché permettono di seguire il suo ragionamento nella sua forma originaria. Leggere questa lezione significa quindi entrare, per quanto un testo scritto possa permetterlo, nella dinamica di una lezione orale: ascoltare le domande, seguire gli esempi, incontrare le ripetizioni e comprendere perché alcuni concetti vengano espressi con tanta forza.

Questo Quaderno vuole offrire un materiale a cui ritornare nel tempo, per osservare sempre più chiaramente il funzionamento della coscienza *Yìshí* e riconoscere, nella pratica e nella vita quotidiana, come essa si orienta, si disperde, si raccoglie e dirige il pensiero intenzionale *Yìniàn*.

Come nascono i Quaderni di Studio

Questi *Quaderni di Studio dello Zhìnéng Qigōng* nascono da molti anni di studio, pratica e ricerca. Nel tempo ho raccolto appunti, lezioni, libri, articoli, video, documenti e traduzioni dalle fonti originali cinesi, inizialmente come strumenti personali per appropinquare e comprendere sempre meglio gli insegnamenti del Professor *Páng Míng*.

Con gli anni, diversi studenti hanno iniziato a chiedermi di condividere questo materiale. Più volte mi sono sentita dire: «Dovresti pubblicare quello che scrivi».

Poi, recentemente, qualcuno mi ha detto semplicemente: «È giunto il momento».

Da questo invito nasce questa collana.

L'obiettivo dei Quaderni è offrire uno strumento di studio ordinato e accessibile, raccogliendo e organizzando materiali spesso dispersi tra fonti diverse e, in molti casi, disponibili soltanto in lingua cinese. I contenuti nascono da un lavoro di ricerca, traduzione, confronto e approfondimento, mantenendo come riferimento gli insegnamenti del Professor *Páng Míng* e la struttura metodologica dello *Zhìnéng Qigōng*.

Questi Quaderni non intendono sostituire l'insegnamento diretto dei maestri né l'esperienza personale della pratica. Vogliono semplicemente essere un supporto allo studio e un compagno nel percorso di chi desidera conoscere e approfondire questa disciplina.

I *Quaderni di Studio dello Zhìnéng Qigōng* saranno disponibili in due forme: alcuni saranno offerti gratuitamente, per favorire la libera diffusione e condivisione degli insegnamenti, mentre altri saranno disponibili a pagamento, come riconoscimento del lavoro di ricerca, traduzione, approfondimento e organizzazione dei contenuti. In entrambi i casi, l'obiettivo rimane lo stesso: offrire materiali seri, curati e utili allo studio e alla pratica dello *Zhìnéng Qigōng*.

Se queste pagine riusciranno ad accompagnare anche un solo praticante nel suo cammino di crescita, allora quel semplice invito - «È giunto il momento» - avrà trovato il suo significato più profondo.

Desidero ringraziare il Professor *Páng Míng*, tutti i miei maestri e gli studenti che, con le loro domande, il loro entusiasmo e il desiderio di approfondire, hanno contribuito alla nascita di questo progetto.

Mi auguro che queste pagine possano essere utili a chiunque desideri avvicinarsi più profondamente allo *Zhìnéng Qìgōng* e proseguire il proprio cammino di ricerca, comprensione e pratica.

Hùnyuán Líng Tōng!

Da Cuore a Cuore,

Maria Grazia Mauri

La coscienza *Yìshí* nello *Zhìnéng Qìgōng*

Nello *Zhìnéng Qìgōng*, la coscienza *Yìshí* occupa una posizione centrale. Il Professor *Páng Míng* afferma ripetutamente che una delle caratteristiche fondamentali della pratica consiste nell'uso attivo della coscienza. Il movimento del corpo, la postura e il *Qì* vengono infatti accompagnati e guidati consapevolmente dall'attività mentale.

La parola *Yìshí* (意识) è formata da *Yì* (意), che richiama l'intenzione, il pensiero e l'attività mentale, e *Shí* (识), «conoscere, riconoscere, discernere». Nella Teoria elaborata dal Professor *Páng Míng*, la coscienza comprende l'attività cosciente dell'essere umano: percepire, pensare, ricordare, immaginare, giudicare, scegliere e dirigere intenzionalmente la propria attività mentale.

Nella Teoria dello *Zhìnéng Qìgōng*, l'attività della coscienza è strettamente collegata allo *Yìyuántǐ*, concetto con cui il Professor *Páng Míng* indica una particolare forma di *Hùnyuán Qì*, propria dell'attività cosciente dell'essere umano. Lo *Yìyuántǐ* costituisce quindi un elemento fondamentale della teoria della coscienza e permette di comprendere il ruolo che quest'ultima assume all'interno dell'intera attività vitale.

Un concetto strettamente collegato è *Yìniàn* (意念), il pensiero intenzionale. Se *Yìshí* indica in senso più ampio la coscienza e la sua attività, *Yìniàn* indica un pensiero, un'intenzione o una specifica direzione dell'attività cosciente. Durante la pratica, quindi, il movimento non viene semplicemente eseguito: il pensiero intenzionale lo accompagna e ne segue la direzione.

Uno degli aspetti dell'allenamento consiste proprio nel trasformare il modo abituale in cui opera la coscienza. Nella vita ordinaria essa tende a disperdersi continuamente verso l'esterno, seguendo persone, oggetti, avvenimenti, emozioni e pensieri. Attraverso la pratica si impara progressivamente a raccogliere questa attività dispersa, a renderla più stabile e unificata e a dirigerla consapevolmente verso il corpo, il *Qì* e, approfondendo il lavoro sulla coscienza, verso lo stesso *Yìyuántǐ*.

Praticare con la coscienza non significa però esercitare uno sforzo mentale continuo. L'intenzione deve essere chiara e presente, mantenendo una condizione naturale e rilassata. Quando la coscienza si disperde, la si riconduce a ciò che si

sta facendo; quando sorgono pensieri distraenti *Zániàn* (杂念), si ritorna alla pratica. In questo modo l'attività cosciente diventa progressivamente più raccolta, stabile e unificata.

L'uso attivo della coscienza attraversa così l'intera pratica dello *Zhìnéng Qìgōng*: la coscienza orienta il pensiero intenzionale, accompagna il movimento, guida il *Qì* e partecipa alla progressiva integrazione di forma, *Qì*, attività mentale e spirituale. Imparare a conoscere *Yìshí*, a osservarne il funzionamento e a utilizzarla consapevolmente significa quindi entrare in uno dei principi fondamentali dello *Zhìnéng Qìgōng*.

8 giugno 1992

**Lezione del Professor *Páng Míng* agli allievi del
Dipartimento di Riabilitazione del Centro
Huáxià**

Trascrizione e traduzione della registrazione originale.



Ora riprendiamo nuovamente l'argomento sull'uso della coscienza *Yìshí* (意识). Da una parte, ciò è dovuto al fatto che attualmente il nostro Dipartimento di Riabilitazione è ormai sostanzialmente diventato autonomo; pertanto, quando presentiamo un'introduzione allo *Zhìnéng Qìgōng*, lo facciamo fondamentalmente secondo le esigenze del Dipartimento di Riabilitazione. Il capitolo sull'uso della coscienza *Yìshí* costituisce ancor più una parte fondamentale dello *Zhìnéng Qìgōng*; perciò, è necessario riprenderlo con tutti voi collegandolo alla situazione del Dipartimento di Riabilitazione.

Quando abbiamo parlato dell'uso della coscienza, parlando del *Qìgōng* e della definizione di *Qìgōng*, abbiamo già messo particolarmente in evidenza questo punto.

La cosa fondamentale nel *Qìgōng* è modificare la qualità della propria salute fisica e mentale attraverso l'uso attivo e consapevole della propria coscienza *Yìshí*. Se la salute fisica e mentale viene raggiunta senza un uso attivo della coscienza, allora non può essere chiamato *Qìgōng*.

Oggi parleremo con tutti voi del perché il *Qìgōng* attribuisca tanta importanza all'uso della coscienza. Detto al contrario: in che modo l'uso della coscienza *Yìshí* può modificare la salute fisica e mentale delle persone? E poi, in che modo dobbiamo usare la coscienza in maniera attiva e consapevole. Questo capitolo tratta principalmente questi problemi.

La funzione della coscienza *Yìshí*

L'essenza dell'essere umano risiede proprio nel fatto che l'essere umano possiede attività mentali e spirituali. Per prima cosa, parleremo con tutti voi di che cosa sia l'attività della coscienza *Yìshí*.

Quando diciamo «usare la coscienza», di che cosa stiamo parlando?

Yìshí è la nostra attività mentale e spirituale. Ognuno di noi pensa, ognuno di noi riflette sulle cose; la nostra attività del pensiero viene chiamata attività della coscienza.

Naturalmente, se ne parliamo dal livello della Scienza del *Qìgōng*, i contenuti compresi nella coscienza sono numerosi. Per esempio: la formazione della coscienza, i contenuti della coscienza, i livelli della coscienza e così via. Qui non abbiamo il tempo di parlarne diffusamente. Possiamo soltanto dire in modo semplice agli studenti che l'attività di *Yìshí* è la nostra attività mentale e spirituale, è il nostro pensiero.

Su questo punto gli studenti devono prestare un'attenzione davvero particolare. Ogni giorno, in ogni momento, non possiamo separarci dall'attività della coscienza, e tuttavia nessuno di noi presta attenzione a questo problema. Non abbiamo mai riflettuto su come funziona il nostro pensiero, su quale funzione

svolge, da dove viene questo pensiero e quale importante significato abbia per il corpo umano.

Se guardiamo la questione dal livello della Scienza del *Qìgōng*, l'attività fondamentale dell'essere umano è proprio l'attività della coscienza. Se una persona non ha coscienza, allora non può essere chiamata persona.

Per esempio, quando una persona entra in coma, in stato di coma non ha più *Yìshí*; questo costituisce già una grave condizione patologica. Perciò una persona in quello stato è diversa da ciò che noi comunemente chiamiamo una persona normale.

Un altro esempio: quando dormiamo, la coscienza lucida e consapevole scompare. Quando una persona dorme, diciamo che si è addormentata; anche questa non è più la condizione di una persona normale in stato di veglia. Perché una persona normale, per svolgere le proprie attività vitali, deve entrare in relazione con il mondo esterno, deve avere i propri contenuti di vita; e questi contenuti della vita, oppure questo rapporto e scambio con il mondo esterno, devono tutti passare attraverso la nostra attività mentale e spirituale, attraverso il nostro pensiero, cioè attraverso *Yìshí*.

Da questo punto di vista, per stabilire se una persona possieda tutte le caratteristiche che un essere umano dovrebbe possedere, l'elemento fondamentale risiede nell'attività della coscienza.

Tutti noi dobbiamo considerare l'essere umano e noi stessi in questo modo.



Che cos'è l'essere umano?

L'essere umano è un essere che, sotto la guida della propria attività mentale e spirituale, svolge ogni genere di attività di scambio con il mondo esterno. Nel processo di scambio con il mondo esterno, tutto ciò si compie all'interno della società, attraverso i rapporti che si stabiliscono tra le persone.

Per esempio, dobbiamo lavorare e produrre. Questa è un'attività che riguarda il rapporto con la natura. Ma per produrre, per lavorare, è comunque necessario entrare in rapporto con altre persone. Per comprare le cose, le persone si organizzano insieme e svolgono questi lavori. Se non ci fossero altre persone, sarebbe impossibile per un singolo individuo stabilire da solo un rapporto con la natura; sarebbe anche qualcosa di inimmaginabile.

Perciò, quando tutti noi studiamo e pratichiamo il *Qìgōng*, per prima cosa dobbiamo comprendere che cosa sia realmente l'essere umano e quale sia la sua essenza.

L'essenza dell'essere umano risiede nel fatto che possiede attività mentali e spirituali; e queste attività mentali e spirituali si formano gradualmente nel corso dell'attività sociale e, allo stesso tempo, esercitano la loro funzione proprio nell'attività sociale. Questa società può essere grande come uno Stato o una nazione, oppure piccola come una famiglia o i rapporti tra singole persone: tutto questo appartiene alla società.

Poiché tutti vivono in questa società da così tanto tempo da esservi ormai abituati, non ci facciamo più caso e non riusciamo neppure a immaginare che tutto questo, cioè l'attività mentale e spirituale, continui a svolgere la propria funzione. Compagni, provate a pensarci: una persona, completamente da sola, senza nulla, potrebbe continuare a vivere?

Qualcuno potrebbe dire: «Io da solo ce la faccio!»

Anche se tu riuscissi a vivere da solo, avresti già ricevuto ogni genere di influenza dalla società; sarebbe stata la società ad averti formato.

Qualcuno cita Robinson Crusoe¹, che visse da solo per molti anni. Ma prima aveva già vissuto nella società per decenni. Possedeva già il linguaggio umano, aveva già acquisito alcune conoscenze scientifiche, e tutte queste cose erano state costruite in lui dalla società. Ognuno di noi sa parlare, sa fare delle cose, possiede delle conoscenze.

Da dove vengono queste conoscenze?

Non vengono forse dalla società?

Se una persona, dal momento della nascita, venisse separata dagli esseri umani e non vivesse nel mondo umano, e se venisse portata in un luogo dove non esiste alcun essere vivente, quel bambino certamente non potrebbe sopravvivere. Questo perché un bambino piccolo non possiede ancora alcuna capacità di vita autonoma; quindi, se viene separato dagli esseri umani, non può vivere e non può diventare una persona.

Esistono alcuni casi particolari. Dopo la nascita, alcuni bambini sono stati separati dal mondo umano e portati via da animali. Sono poi cresciuti all'interno di gruppi di animali. In questo modo sono riusciti a sopravvivere; tuttavia, poiché non hanno ricevuto l'aiuto degli esseri umani, non hanno ricevuto le informazioni dell'essere umano e, in altre parole, non sono cresciuti vivendo all'interno della società, non hanno acquisito l'esperienza sociale dell'essere umano. Di conseguenza, anche il loro sviluppo è cambiato.

Negli anni passati, all'estero sono stati riportati casi di bambini-lupo, bambini-tigre, bambini-leone, bambini-elefante, bambini-sciimmia; sembra che siano esistiti bambini cresciuti con diversi tipi di animali. In Cina sono stati riportati anche casi di bambini-maiale.

Che cosa è successo a questi bambini?

Dopo la nascita non hanno vissuto adeguatamente all'interno di gruppi umani, ma sono andati a vivere, per esempio, in un branco di lupi. Crescendo, non imparavano a parlare e non possedevano i sentimenti propri degli esseri umani; al contrario, somigliavano molto ai lupi. Non amavano camminare in posizione

¹ Romanzo di Daniel Defoe, pubblicato il 25 aprile 1719

eretta, preferivano procedere a quattro zampe, correndo con quattro arti. Mordevano, emettevano versi e non sapevano parlare.

Questo dimostra che l'essere umano nasce originariamente come essere umano, come figlio dell'uomo. Tuttavia, se non riceve le diverse esperienze che gli esseri umani hanno accumulato nella società e non impara i modi di pensare propri dell'essere umano, allora non riesce a diventare veramente una persona.

Perciò diciamo: che cos'è l'essenza di ciascun essere umano?

Prima di tutto esiste il nostro corpo umano. Ma possedere soltanto il corpo umano non è ancora sufficiente per essere chiamati esseri umani.

I bambini-lupo, i bambini-tigre, i bambini-leone e i bambini-scimmia di cui ho appena parlato non possedevano forse anch'essi un corpo umano? Eppure, non li chiamiamo semplicemente esseri umani: li chiamiamo bambini-lupo, perché non possiedono il pensiero umano ma hanno acquisito le abitudini dei lupi.



Perciò diciamo che ciò che nell'essere umano è fondamentale, ciò che lo distingue radicalmente dagli altri animali, risiede nel fatto che possiede il pensiero umano, possiede la vita mentale e spirituale propria dell'essere umano e può, seguendo il proprio pensiero, trasformare la natura e trasformare il mondo. Quindi, studenti, dobbiamo comprendere la vita mentale e spirituale, la coscienza, da un livello così elevato.

Non possiamo limitarci a pensare: «Questo corpo sono io, questa carne sono io». Certamente il corpo fisico costituisce la base sulla quale si forma la vita mentale e spirituale, ma possedere soltanto il corpo fisico non è sufficiente.

L'essenza dell'essere umano risiede nella sua vita mentale e spirituale, e questa vita mentale e spirituale è proprio ciò che chiamiamo coscienza *Yishi*. Dal momento che l'essenza dell'essere umano risiede nella sua vita mentale e spirituale, quando ora diciamo che dobbiamo risolvere i problemi della salute del corpo e i problemi del corpo attraverso l'uso attivo della coscienza *Yishi*, che cosa significa?

Significa utilizzare la vita mentale e spirituale dell'essere umano per modificare il corpo fisico dell'essere umano. Il corpo fisico costituisce soltanto la base sulla quale l'essere umano viene costruito. Se esiste questa base ma manca la sovrastruttura costituita dalla vita mentale e spirituale, ciò non è ancora sufficiente.

Perciò dobbiamo utilizzare questa sovrastruttura propria dell'essere umano, appartenente alla persona stessa, per modificare la propria base materiale.

Quando parliamo dell'uso della coscienza, intendiamo che dobbiamo fare in modo, in maniera attiva e consapevole, che la nostra attività mentale e spirituale sia conforme alle esigenze della pratica del *Qigōng*, e che sia conforme alle leggi normali e sane del movimento della vita umana. Perché, affinché una persona possa vivere normalmente, esistono molte leggi, e tutte queste leggi operano sotto la direzione dell'attività mentale e spirituale.

Quando pratichiamo il *Qigōng* e parliamo dell'uso della coscienza, intendiamo proprio che dobbiamo fare in modo, attivamente e consapevolmente, che questa attività mentale e spirituale sia conforme alle esigenze della pratica del *Qigōng*. Quando essa è conforme alle esigenze della pratica del *Qigōng*, allora modifica naturalmente lo stato di salute fisica e mentale della persona.

Quando nella pratica del *Qìgōng* parliamo dell'uso della coscienza *Yìshí*, intendiamo proprio questo.

Che cos'è la coscienza e quanto sia importante nella vita umana: su questo punto, per ora, vi ho detto semplicemente questo. Dopo aver parlato di questo problema, forse tutti voi vi chiederete: allora, quale funzione può svolgere l'attività mentale e spirituale all'interno del corpo umano e durante il processo vitale dell'essere umano? Perché essa può modificare l'attività vitale del corpo umano e può modificare questa base vitale costituita dal nostro corpo?

In realtà, l'attività mentale e spirituale svolge una funzione estremamente importante all'interno del corpo umano; semplicemente, noi non vi abbiamo prestato attenzione.

Quando comprenderemo quale funzione svolge l'attività mentale e spirituale nell'attività vitale, allora saremo naturalmente in grado di utilizzare correttamente la funzione della coscienza *Yìshí*.

La coscienza può modificare lo stato della vita umana.

Ora iniziamo a parlare della funzione che la coscienza svolge nell'attività vitale del corpo umano. Per quanto riguarda questi problemi, mentre io ne parlo, voi studenti, seguitemi: mentre ascoltate, pensate e fate esperienza; riflettete e osservate se le cose stanno davvero in questo modo.

Quante funzioni può avere l'attività mentale e spirituale dell'essere umano?

Posso parlarne a partire dai seguenti aspetti:

Primo: l'attività mentale e spirituale può modificare la forza dell'essere umano.

In che modo la modifica?

Quando la vostra attività mentale e spirituale è concentrata, oppure quando il vostro pensiero si trova in uno stato relativamente positivo e attivo, questo può far aumentare la vostra forza.

Al contrario, se la vostra attività mentale e spirituale è dispersa, se il pensiero si trova in uno stato negativo e non attivo, questa dispersione mentale può far diminuire la vostra forza. Quando sentite questa frase per la prima volta, forse vi sembrerà difficile da comprendere. È come dire, per esempio: prima non avevo forza, oppure avevo poca forza; poi concentro la mente, penso di voler fare quella cosa, desidero davvero farla: così può nascere attività mentale e spirituale?

Può nascere forza?

Io dico: sì, è proprio così.

Facciamo un esempio molto semplice. Nella vita quotidiana capita spesso di sentire qualcuno dire: «Ah, quel giorno, preso dall'urgenza, mi è venuta improvvisamente una forza straordinaria!»

Per esempio, dovendo spostare qualcosa, normalmente non si riusciva a sollevarla, ma, presi dall'urgenza, improvvisamente la si è sollevata. Situazioni simili, in cui compare improvvisamente questa forza sotto la spinta dell'urgenza, erano particolarmente evidenti durante gli anni della guerra. Molti vecchi rivoluzionari, mentre combattevano, hanno vissuto situazioni di questo genere. Quando l'ambiente o la situazione diventavano particolarmente urgenti, magari perché erano inseguiti dal nemico oppure perché erano loro a inseguire il nemico, in una situazione così tesa potevano trovarsi davanti a un muro oppure a un fossato. Anche se il fossato era molto largo, concentrandosi e facendo un salto: ecco, riuscivano a superarlo!



Ricordo che alcuni anni fa, mentre tenevo delle lezioni, incontrai alcuni di questi vecchi compagni che raccontavano episodi del genere. Anche il mio paese natale si trova nella provincia dello *Hebei* e apparteneva a una di quelle zone di confine dove spesso le due parti si alternavano nel controllo del territorio durante la guerra e dove operavano le unità di guerriglia; quindi, situazioni di questo genere erano frequenti.

Il nostro paese natale confinava con il territorio del capo dei banditi *Wáng Fènggāng*². Una notte, un'unità di guerriglia venne inseguita dalle truppe del Kuomintang *Guómíndǎng*³. Davanti a loro c'era un fossato molto largo, largo più di uno *zhàng*⁴, quasi due *zhàng*; con un salto riuscirono ad attraversarlo.

Da noi si tramandava anche un modo di dire: si diceva che i nostri guerriglieri dell'Ottava Armata fossero «soldati Bodhisattva», protetti dai Bodhisattva. Si raccontava che, quando il Kuomintang *Guómíndǎng* li inseguiva, i «soldati Bodhisattva» con un balzo volassero dall'altra parte.

Naturalmente, questo buon auspicio della gente comune è comprensibile. Perché li chiamavano «soldati Bodhisattva»⁵?

Perché per loro era qualcosa di inimmaginabile. Un fossato largo quasi due *zhàng*, normalmente, non era possibile superarlo con un salto; eppure, quando dietro c'erano le truppe che li inseguivano, con un balzo riuscivano ad attraversarlo. La gente non sapeva come ciò potesse accadere e lo considerava qualcosa di molto misterioso; per questo li elogiava chiamandoli «soldati Bodhisattva».

Erano davvero soldati Bodhisattva? No. Erano semplicemente i nostri guerriglieri che, in quel momento, trovandosi in una situazione così tesa, concentravano completamente la loro attività mentale e spirituale e, con un salto, riuscivano ad attraversare il fossato.

² *Wáng Fènggāng*, (1914–1955), generale e leader di milizie cinesi che, nel contesto della guerra civile e dei successivi conflitti interni, operò in modo ambiguo o indipendente, venendo spesso etichettato come "bandito" dalle autorità comuniste cinesi.

³ *Zhōngguó Guómíndǎng*, *Chung-kuo Kuo-min-tang*, Partito Nazionalista Cinese, fondato nella Cina continentale e successivamente divenuto una delle principali forze politiche di Taiwan.

⁴ *Zhàng* è un'antica unità cinese di lunghezza. Il suo valore è variato nelle diverse epoche storiche; nella misura cinese moderna, 1 *zhàng* corrisponde a circa 3,33 metri.

⁵ Espressione elogiativa con cui la popolazione indicava soldati considerati benevoli e compassionevoli, paragonandoli ai Bodhisattva della tradizione buddhista.

Quando leggiamo i romanzi, come vengono generalmente descritte situazioni di questo genere? Il protagonista vede che dietro di lui ci sono gli inseguitori e davanti c'è un piccolo fiume; allora si scrive che il suo cuore è in tumulto, che pensa al futuro della patria, pensa alla causa rivoluzionaria e, raccogliendo tutte le proprie forze, riesce ad attraversarlo.

Ne parlai con uno di quei vecchi rivoluzionari e lui mi disse: «In quel momento non c'era tempo di pensare a tutte queste cose. In quel momento non si riusciva a pensare a nulla; si sapeva soltanto che bisognava saltare. Come si poteva pensare a tutte quelle cose? Se avessi pensato così tanto, la baionetta del nemico ti avrebbe già trafitto! Non c'erano tutte quelle cose. Sono gli scrittori di romanzi che se le sono inventate». Quando leggiamo i romanzi, spesso troviamo descrizioni di questo tipo.

In realtà, in quel momento quei personaggi eroici non pensavano affatto in quel modo; non avevano la possibilità di pensare a tutte quelle cose. Quello derivava dalla formazione ideologica coltivata abitualmente. Nel momento decisivo, ciò che c'era era semplicemente l'unificazione e la concentrazione dell'attività mentale e spirituale.

Non c'era neppure il concetto: «Devo riuscire a saltare dall'altra parte».

Nel momento stesso in cui sorgeva l'impulso di saltare, esso si trasformava immediatamente in forza: bisognava saltare subito. L'attività mentale e spirituale e l'azione diventavano un'unica cosa e, in un istante, si riusciva ad attraversare. Questa è la grande forza che nasce dalla concentrazione dell'attività mentale e spirituale.

Quando pratichiamo il *Qìgōng*, è proprio questo che alleniamo: attraverso l'allenamento della concentrazione dell'attività mentale e spirituale, dobbiamo rendere più forte la nostra forza.

Tutti potrebbero chiedere: «Ma praticando il *Qìgōng* si può davvero riuscire a fare questo?». Sì, praticando il *Qìgōng* si può!

Guardate coloro che praticano il *Qìgōng* duro *Yìng Qìgōng*⁶: non hanno forse una forza molto grande? In passato ho avuto alcuni amici che praticavano il *Qìgōng* e facevano delle esibizioni. Con una piccola automobile Shanghai, si mettevano dietro e la trattenevano; si cercava di farla avanzare, ma non riusciva a muoversi. Le ruote giravano sul posto, ma l'automobile non avanzava.



Qual è il principio?

È la pratica del *Qìgōng* che rafforza il processo di concentrazione dell'attività mentale e spirituale. Quando la concentrazione dell'attività mentale e spirituale viene rafforzata, anche la forza aumenta di conseguenza.

⁶ *Yìng Qìgōng*, letteralmente «*Qìgōng* duro». Termine che indica un insieme di pratiche tradizionali cinesi finalizzate a sviluppare, attraverso l'allenamento del corpo, della respirazione, del *Qì* e della concentrazione mentale, una particolare capacità di resistenza e di espressione della forza. Queste pratiche possono comprendere esercizi progressivi di condizionamento corporeo e dimostrazioni come rompere oggetti duri o sopportare pressioni e colpi. È definito «duro» per distinguerlo dalle pratiche nelle quali prevalgono rilassamento, quiete e lavoro interno.

Dopo aver parlato di tutte queste cose, forse gli studenti non riescono ancora a comprendere bene che cosa significhi questa concentrazione dell'attività mentale e spirituale. Allora vi faccio un altro esempio.

Supponiamo che vogliate prendere un oggetto. Di solito dovete prima pensare: «Voglio prenderlo». Soltanto dopo aver pensato di prenderlo potete effettivamente prendere quell'oggetto.

Prendiamo una semplice tazza d'acqua: se non pensate di prenderla, non riuscite neppure a prenderla. Lo stesso vale per un asciugamano. Se non ve ne occupate e rimanete lì, anche se qualcuno vi mette un asciugamano nella mano, voi da soli non lo stringerete.

Soltanto quando concentrate l'attività mentale e spirituale, quando volete prenderlo, quando pensate di andare a prenderlo, e l'attività mentale e spirituale si concentra in quella direzione, allora essa può svolgere la propria funzione.

Anche nelle cose più piccole è così: tutto deve essere diretto dall'attività mentale e spirituale.

Inoltre, dipende anche dall'intensità con cui utilizzate questa attività mentale e spirituale. Oggi voglio prendere questo oggetto: pesa 50 *jīn*⁷. Penso che pesi 50 *jīn* e, quando lo prendo, riesco a sollevare 50 *jīn*. Se pesa 20 *jīn*, penso a 20 *jīn* e lo sollevo. Se pesa 100 *jīn*, quando lo prendo, lo sollevo.

Qual è il principio?

Quando concentriamo l'attività mentale e spirituale, in base a com'è l'oggetto che abbiamo davanti, nel cervello gli impartiamo un comando: «Questo pesa 50 *jīn*. Devo usare una forza sufficiente per sollevare 50 *jīn* e vincere questa resistenza; devo produrre una forza di 50 *jīn* per riuscire a sollevarlo».

Se invece ci troviamo davanti a qualcosa di cui non conosciamo il peso, è facile che si verifichi un problema. A volte si può fare una valutazione sbagliata, senza farlo intenzionalmente.

⁷ *Jīn*, unità cinese di peso, equivalente oggi a 500 grammi. 50 *jīn* corrispondono quindi a circa 25 kg.

Per esempio, dobbiamo spostare questo tavolo. Per esperienza siamo abituati a pensare che un tavolo pesi poco più di dieci *jīn* e che, anche se fosse un po' più pesante, non supererebbe comunque una ventina di *jīn*. Abbiamo già questa esperienza nella vita quotidiana. Abbiamo già spostato dei tavoli molte volte e possediamo questa esperienza.

Ma supponiamo che questa volta quello che dobbiamo spostare non sia un tavolo normale. Il tavolo è coperto da un telo e voi non ci fate attenzione. Pensate che sia un tavolo di legno, mentre invece è un tavolo di ferro.

Provate a sollevare questo tavolo di ferro: non riuscite a sollevarlo e, se le cose vanno male, potete stirarvi la zona lombare. Si dice che ci si è «bloccata la schiena», che ci si è «stirata la schiena». Noi del Nord comprendiamo tutti questa espressione: ci si è stirata la schiena, si è prodotto uno stiramento.

Qual è il principio?

È proprio la nostra attività mentale e spirituale. In origine vi eravate preparati a sollevare quel tavolo pensando che una forza di dieci *jīn* fosse sufficiente. Nel corpo c'è il *Qì*: voi mobilitate questo *Qì* verso l'esterno, lo portate fino alle mani e lì esso si trasforma in forza. Si è trasformato in una forza di dieci *jīn*. Per un tavolo normale dovrebbe essere sufficiente a sollevarlo; una volta sollevato, il corpo ritrova il proprio equilibrio.

Ma questa volta avete prodotto una forza di dieci *jīn* e il tavolo non si è ancora sollevato, mentre il corpo si è già predisposto secondo quell'equilibrio. Allora esercitate forza dalla zona lombare e, nel momento in cui applicate forza con la zona lombare, finite per stirarvela. Questo ci mostra che, quando la nostra attività mentale e spirituale si concentra, può produrre forza.

Da dove viene questa forza?

Dal punto di vista del *Qìgōng*, essa deriva dalla trasformazione del *Qì*. Non significa che basti semplicemente pensare con la mente perché il pensiero si trasformi direttamente in forza. Non è così.

Tra il pensiero dell'attività mentale e spirituale e la sua trasformazione in forza esiste un processo: attraverso il pensiero intenzionale *Yìniàn*, attraverso la nostra

attività mentale e spirituale, mobilitiamo il *Qì*; questo *Qì* si trasforma poi in forza. Questo *Qì* è proprio il *Qì* di cui parliamo quando pratichiamo il *Qìgōng*.

Ne abbiamo già parlato: anche nel corpo delle persone che non praticano esiste il *Qì*.

Semplicemente, non lo conosciamo, non sappiamo utilizzarlo consapevolmente e non sappiamo mobilitarlo consapevolmente. Tuttavia, nella nostra vita quotidiana, ogni singolo movimento e ogni singola azione avvengono attraverso il pensiero intenzionale *Yìniàn*, che influenza il *Qì*; successivamente, attraverso il *Qì*, il nostro corpo compie le diverse attività.



L'esempio che ho appena fatto chiarisce due questioni.

La prima ci mostra che, anche nelle persone che non praticano, quando il pensiero intenzionale *Yìniàn* si muove e si vuole produrre forza, perché questa forza possa manifestarsi è necessario che l'attività mentale e spirituale agisca sul *Qì* e che poi il *Qì* agisca sulla forma corporea. Per chi pratica avviene allo stesso modo; soltanto che chi pratica padroneggia questa legge in maniera relativamente più attiva, positiva e consapevole.

Quando volete muovere una determinata parte, per esempio quando state per muovere questo braccio, il *Qì* arriva qui, nel braccio, e si concentra qui.

Da dove proviene questo *Qì*?

Proviene dal *Dāntián* inferiore⁸ all'interno del nostro corpo. Per quanto riguarda il *Dāntián*: fate attenzione alla parte interna del basso ventre. Il *Qì* proviene da lì. Una volta compreso questo principio, nella pratica del *Qigōng* bisogna allenarlo bene proprio in questo modo. Quando la nostra attività mentale e spirituale è concentrata, pensate a una forza di 50 *jīn* e, sollevando 50 *jīn*, riuscite a sollevarli.

Guardate l'espressione «forza» *Lìqì*: sotto il carattere che indica la forza *Lì* c'è ancora il *Qì*. Quando diciamo che una persona «ha forza e *Qì*», diciamo *Yǒu lìqì*. Noi cinesi diciamo che una persona «ha *lìqì*», mentre gli stranieri dicono che «ha forza». Perché diciamo di «avere *lìqì*»? In realtà, prima arriva il *Qì*, e questo *Qì* si trasforma in forza *Lì*.

La lingua cinese è collegata al *Qigōng*. In molte espressioni linguistiche sono racchiusi profondi principi del *Qigōng*. Questi principi del *Qigōng* si sono integrati inconsapevolmente nel linguaggio; tuttavia, quando le persone pronunciano queste espressioni, non pensano che al loro interno vi sia il *Qigōng*. Diciamo «avere *lìqì*», «avere una grande *lìqì*». In realtà, è arrivato il *Qì* e si è trasformato in forza *Lì*.

Nel linguaggio comune diciamo anche «avere *Qì* ma non avere forza»: c'è un po' di *Qì*, ma non c'è forza; non si è trasformato. Naturalmente, nell'uso comune

⁸ *Dāntián* inferiore, nella teoria dello *Zhīnéng Qigōng*, indica la regione interna della parte inferiore dell'addome, considerata un importante luogo di raccolta e concentrazione del *Qì*. Nella pratica, l'attenzione viene spesso ricondotta a questa regione per raccogliere il *Qì* all'interno e favorirne l'integrazione con il corpo, collocate fra *dùqí* (l'ombelico) e *Míngmén*.

questo detto ha un significato negativo. In realtà, dal punto di vista del *Qìgōng*, «avere *Qì* ma non avere forza» non è necessariamente un'espressione negativa. Se avete *Qì* ma non lo trasformate in forza, allora non diventa forza. Le braccia possono apparire molli, prive di vigore: il *Qì* può essere abbondante mentre la forza non è grande. Ma, quando deve trasformarsi in forza, può comunque farlo.

Perciò, studenti, quando diciamo che l'attività del pensiero intenzionale *Yìniàn*, attraverso la concentrazione, può produrre forza, questa forza viene prodotta attraverso il *Qì*.

Per quanto riguarda i nostri malati, nel linguaggio comune si parla, per esempio, di persone che hanno delle convulsioni e si dice che, in quel momento, viene loro una «forza folle». Normalmente non possiedono una forza così grande, ma quando hanno una crisi convulsiva la loro forza diventa enorme e diverse persone non riescono a tenerle ferme. Alcuni dicono che sono impazzite, che sono possedute, che qualche demone o spirito maligno è entrato nel loro corpo.

In realtà non è così.

In quel momento si verifica una concentrazione patologica dell'attività mentale e spirituale. L'attività mentale e spirituale si concentra, nel cervello non ci sono altri pensieri: rimane un unico pensiero e, quando si verifica la convulsione, la forza diventa estremamente grande.

Quando pratichiamo il *Qìgōng*, tutti noi concentriamo l'attività mentale e spirituale. La concentrazione dell'attività mentale e spirituale può produrre una forza molto potente. Non dovete utilizzare questa forza per fare altre cose: portatela all'interno del corpo, lasciate che aumenti la vostra forza interna e che agisca contro la malattia presente nel vostro corpo. In questo modo, non potreste forse ristabilirvi molto rapidamente?

Non abbiamo già parlato di questo problema?

Quando pratichiamo il *Qìgōng*, facciamo crescere il *Qì*. Una volta che c'è *Qì* e il *Qì* è diventato abbondante, non lo lasciamo andare a fare altre cose: lo raccogliamo all'interno del corpo e facciamo in modo che serva direttamente alla salute del corpo.

Quando abbiamo acquisito forza, non andiamo a fare esibizioni di *Qìgōng* duro *Yìng Qìgōng*, come sostenere pesi di due tonnellate, farsi colpire con una lama, farsi colpire con pietre o farsi passare sopra da un'automobile. Noi non facciamo queste cose!



Facciamo invece penetrare e fluire quel *Qì* all'interno del corpo. Quando c'è *Qì* e il *Qì* è diventato abbondante, lasciamo che quel *Qì* percorra e attraversi con forza l'interno del corpo. Attraversandolo, apre tutto ciò che deve essere aperto: apre la malattia, apre i punti in cui il passaggio è ostruito. In questo modo il corpo diventa sano. Questo significa che, dopo che l'attività mentale e spirituale si è concentrata, essa può rendere la forza più potente. Su questo punto mi sono soffermato un po' di più.

Inoltre, quando la nostra attività mentale e spirituale è relativamente dispersa, oppure quando proviamo timore e paura e ci troviamo in uno stato mentale negativo, anche la nostra forza diminuisce. Prima eravamo pieni di energia e di forza, ma non appena l'attività mentale e spirituale si disperde e diventa negativa, la forza viene meno e la persona si sente affaticata. Situazioni di questo genere sono piuttosto frequenti.

Quando volete fare qualcosa, partite pieni di entusiasmo, felici e di buon umore. Ma, una volta arrivati, magari non trovate la persona che cercavate, oppure incontrate un rifiuto e fallite. Quando tornate indietro, rientrate a testa bassa e scoraggiati; e, tornando così abbattuti, vi sentite piuttosto stanchi. Compagni, riflettete: perché quando tornate scoraggiati vi sentite stanchi?

Quando siete partiti eravate felici e pieni di forza!

Questo accade perché, al ritorno, il vostro stato emotivo è diventato relativamente depresso e il pensiero del fallimento ha assunto una posizione dominante. Di conseguenza, la forza diminuisce. Questa è una situazione. Inoltre, quando la vostra attività mentale e spirituale si distrae e si disperde, anche ciò che dovrebbe essere fatto bene finisce per non essere fatto bene.

Quando siete concentrati a svolgere un'attività che richiede forza, se qualcuno vi chiama e voi vi voltate a guardarlo e cominciate a parlare, improvvisamente l'oggetto che state trasportando può schiacciarvi e farvi male.

Qual è il principio?

È perché l'attività mentale e spirituale si è dispersa. Quella concentrazione unitaria dell'attività mentale e spirituale si è divisa e, di conseguenza, anche la forza si è divisa. Nel momento in cui vi distraete, una parte della forza viene diretta altrove; così, la forza che prima era concentrata qui diminuisce. A quel punto non siete più in grado di sostenere il peso e facilmente può verificarsi un problema.

Nel linguaggio comune si dice: «Il cuore non può essere usato per due cose contemporaneamente», il principio è proprio qui. Nelle persone che non praticano, quando l'attività mentale e spirituale si disperde, anche la forza si disperde. Questa è un'altra situazione.

Inoltre, quando provate molta paura, anche il timore e la paura possono farvi perdere la forza. In origine avete forza, ma non appena provate timore e paura, la forza viene meno. Alcune persone, quando si spaventano, non riescono neppure a rimanere in piedi: tremano continuamente per la paura e possono persino cadere a terra.



Dove è andata quella forza?

Non è forse anche questo dovuto all'attività mentale e spirituale, che ha fatto disperdere la forza?

Quando pratichiamo il *Qìgōng*, dobbiamo proprio evitare questi fattori sfavorevoli, per impedire che il nostro *Qì* venga consumato e disperso, e per evitare che, a causa di fattori mentali e spirituali, il *Qì* si disperda. Queste sono cose che dobbiamo evitare.

Questo è il **primo aspetto**: l'attività mentale e spirituale può modificare l'intensità della forza dell'essere umano, può modificarne la grandezza.

Secondo: l'attività mentale e spirituale dell'essere umano può modificare lo stato della materia all'interno del corpo

Appena sentite questa affermazione, potreste dire: «Che possa produrre forza, questo possiamo ancora comprenderlo, ma che l'attività mentale e spirituale dell'essere umano possa modificare la materia del corpo, come è possibile?

L'attività mentale e spirituale è attività mentale e spirituale!

- ✓ Come può modificare la materia?
- ✓ Ciò che non ha materia può diventare qualcosa che ha materia?
- ✓ Se l'attività mentale e spirituale scompare, allora scompare anche la materia?
- ✓ Se prima qualcosa non esisteva, basta che io abbia un'attività mentale e spirituale perché quella materia compaia?
- ✓ Se diciamo così, non finiamo nell'idealismo?».

In realtà, all'interno del corpo umano accade proprio così.

Qualcosa che originariamente non c'era, quando l'attività mentale e spirituale entra in azione, la materia compare. Basta fare alcuni esempi agli studenti. Nei bambini piccoli questo fenomeno è particolarmente evidente. Se prendete un bambino che ha appena cominciato a comprendere le cose e gli parlate di qualcosa di buono da mangiare, per esempio dei *Tánghúlu*⁹, dicendogli che sono aspri e dolci, oppure del *Guōdān*¹⁰, anch'esso aspro e dolce, basta parlarne e al bambino comincia a colare la saliva.

Qual è il principio?

Non ha affatto mangiato i *Tánghúlu*. Voi gli avete soltanto raccontato quanto sono buoni, quanto è buono questo e quanto è buono quello. Questo non è forse un fattore mentale e spirituale? Attraverso un fattore mentale e spirituale si è prodotta la saliva, e la saliva è materia.

⁹ *Tánghúlu*, tipico spuntino dolce tradizionale cinese, preparato infilando su uno stecchino piccoli frutti, tradizionalmente bacche di biancospino cinese che vengono ricoperte con uno strato di zucchero caramellato indurito. Il risultato è uno spiedino di frutti dal sapore agrodolce rivestiti da una crosta croccante di zucchero.

¹⁰ *Guōdān*, dolce tradizionale cinese a base di frutta, spesso biancospino, trasformata in una pasta o sfoglia compatta ed essiccata; ha generalmente un sapore agrodolce.

Non è forse questa l'attività mentale e spirituale che si trasforma in materia?

A volte basta che noi stessi pensiamo: «Mangio un frutto di biancospino, com'è aspro!». Appena lo pensiamo, nella bocca compare la saliva. Anche questo non è forse l'attività mentale e spirituale che influenza la materia?

Nel Romanzo dei *Tre Regni Sānguó Yǎnyì*¹¹, durante una marcia delle truppe di *Cáo Cāo*¹², i soldati avevano tutti sete e non c'era un posto dove poter bere. *Cáo Cāo*, seduto a cavallo, disse: «Più avanti c'è un bosco di prugni». Appena i soldati lo sentirono, cominciò a prodursi saliva nella loro bocca e non ebbero più sete. Anche questo non è forse l'attività mentale e spirituale che si trasforma in materia?

Gli esempi di questo genere sono molti; non si tratta affatto di qualcosa di così semplice. Questo avviene in condizioni normali.

Negli stati patologici gli esempi sono ancora più numerosi. I fattori mentali e spirituali possono modificare lo stato patologico di una persona. Alcune persone, quando sono sopraffatte dalle preoccupazioni, vedono diventare bianchi i propri capelli. Come dice un'espressione comune: «Una preoccupazione, e i capelli diventano bianchi».

La preoccupazione non è forse un fattore mentale e spirituale? E i capelli che diventano bianchi non sono forse una trasformazione della materia? È molto semplice.

Si racconta che *Wǔ Zīxū*¹³, attraversando il passo di *Zhāoguān*, in una sola notte diventò completamente canuto, trasformandosi in un vecchio dai capelli bianchi.

¹¹ *Romanzo dei Tre Regni, Sānguó Yǎnyì*, uno dei quattro grandi romanzi classici della letteratura cinese, tradizionalmente attribuito a Luò Guānzhōng. Composto nel XIV secolo, narra, intrecciando eventi storici e leggenda, la crisi della dinastia Hàn e il successivo periodo dei Tre Regni (III secolo d.C.). Tra i suoi personaggi più celebri vi è Guān Yǔ (关羽), noto anche come Guān Yúncáng.

¹² *Cáo Cāo*, importante uomo politico, stratega e comandante militare vissuto tra il 155 e il 220 d.C., protagonista degli eventi che portarono alla formazione dei Tre Regni. Fu la figura dominante della Cina settentrionale negli ultimi anni della dinastia Hàn e pose le basi del successivo regno di Wèi. Nel *Romanzo dei Tre Regni Sānguó Yǎnyì* è uno dei principali protagonisti e avversari di Guān Yǔ e Liú Bèi. L'espressione «truppe di *Cáo Cāo*» indica quindi le forze militari poste sotto il suo comando.

¹³ *Wǔ Zīxū*, celebre personaggio storico cinese vissuto nel VI-V secolo a.C., ministro e stratega dello Stato di Wú, durante il periodo delle Primavere e Autunni. Secondo una celebre narrazione tradizionale, mentre fuggiva dallo Stato di Chǔ, dovette attraversare il passo di *Zhāoguān*.

Naturalmente, dire che tutti i capelli diventarono bianchi in una sola notte potrebbe essere un po' esagerato, ma, se diciamo che in una sola notte possono comparire molti capelli bianchi, questo è possibile.

Che i capelli diventino bianchi a causa delle preoccupazioni è una situazione che si incontra non di rado. I compagni più anziani possono ripensare al periodo della «Rivoluzione culturale» *Wénhuà Dàgémìng*¹⁴: non ci sono forse state persone che, dopo essere state sottoposte per un paio di giorni alle sedute di critica, si sono ritrovate con i capelli bianchi? Non sono forse accadute situazioni di questo genere?

Quando l'attività mentale e spirituale viene sottoposta a oppressione, compaiono capelli bianchi. Questo, di per sé, è già un esempio dell'attività mentale e spirituale che modifica la materia. Questo avviene in uno stato patologico. Diciamo che dal nulla può nascere qualcosa: ciò che non c'è può comparire, e ciò che c'è può diventare inesistente. Far diventare inesistente ciò che esiste è un po' più difficile per una persona comune, perché noi stessi non abbiamo imparato a utilizzare questa capacità.



¹⁴ Rivoluzione culturale, *Wénhuà Dàgémìng*, movimento politico e sociale avviato in Cina da *Máo Zédōng* nel 1966 e conclusosi nel 1976. Fu un periodo di profonde trasformazioni e forti conflitti politici e sociali, che coinvolsero scuole, università, istituzioni, cultura e vita quotidiana, provocando persecuzioni, violenze e gravi sconvolgimenti nella società cinese.

Ma nella nostra pratica del *Qigōng* si sono già verificate situazioni di questo genere. Era il 1988. Eravamo andati a *Jiāmùsī*¹⁵ per organizzare un corso di *Qigōng*. Quando il corso stava per terminare, andai a tenere una lezione. In quel periodo, in ogni corso tenevo sei o sette lezioni e viaggiavo in tutto il Paese. Avevo parlato della *Teoria dello Hùnyuán Qì*, della Teoria del *Campo di Qì Zūchǎng* e della Teoria dell'uso di *Yìshí*.

Tra i partecipanti al corso c'era una donna che lavorava in proprio. Era molto capace di usare la mente. In origine non aveva alcuna malattia. Pensava semplicemente: «Praticando un po', la mia mente funzionerà meglio, in futuro potrò condurre meglio i miei affari e il mio corpo sarà più sano». Aveva sentito dire che la coscienza può svolgere una funzione: se qualcosa non esiste, attraverso la coscienza si può pensare e farlo comparire; se qualcosa esiste, lo si può far scomparire. Lei aveva dalla nascita una piccola anomalia, qualcosa che considerava poco soddisfacente: i suoi due seni erano molto piccoli. Pensò allora di usare il *Qì*, raccogliendolo e concentrandolo, per far crescere un po' il seno. Ma il seno non crebbe: invece, nel seno comparve un nodulo, gonfio e doloroso. Si spaventò moltissimo e andò a cercare l'insegnante. Disse che, nel tentativo di far crescere il seno, le era comparso un nodulo.

Lei pensava: «Quando lo *Hùnyuán Qì* si raccoglie, prende forma». «Raccogli, raccogli, raccogli» e aveva finito per raccogliere fino a formare un nodulo. Era l'ultimo giorno di lezione. C'erano moltissime persone ad ascoltare, all'interno di un circolo, ed erano talmente stipate che non ci si poteva praticamente muovere. Lei allora scrisse in fretta un biglietto per chiedere che cosa dovesse fare con quel nodulo e cercò di farlo passare dalle persone che le stavano accanto. Ma gli altri le dicevano: «Non parlare, ascolta la lezione». Nessuno le prestava attenzione e lei diventava sempre più ansiosa. Vide un insegnante lì vicino e gli disse: «Maestro, mi è cresciuto un nodulo». Era estate e, anche attraverso la maglietta, toccandolo si sentiva che era più grande di una noce; inoltre era duro e doloroso. Alla fine riuscì a farmi consegnare il biglietto tramite quell'insegnante.

Io lo guardai e lo lessi: «Maestro, non ho usato bene *Yìshí*. Il seno non è cresciuto e invece mi è cresciuto un nodulo. Che cosa devo fare?».

Allora le dissi: «Se sei riuscita a farlo crescere, raccogliendo e raccogliendo fino a formare un nodulo, adesso fai in modo che “disperdendosi diventi vento”. Se lo

¹⁵ *Jiāmùsī*, città della provincia di Hēilóngjiāng, nella Cina nord-orientale, situata sulle rive del fiume Sōnghuā, in una regione prossima al confine con la Russia.

disperdi, non va bene lo stesso? Disperdi, disperdi, disperdi, e non ci sarà più». Appena lo sentì disse: «Giusto!».

Allora: «Disperdi, disperdi, disperdi». Lo disperse e non c'era più. Lei fu felicissima: «Non c'è più! Non c'è più!», gridava.

In realtà, nello *Zhìnéng Qìgōng* utilizziamo questo principio dappertutto. Anche quando trattiamo le malattie utilizziamo questo principio; anche quando insegniamo la pratica utilizziamo questo principio. Tutto avviene attraverso il pensiero intenzionale *Yìniàn* e attraverso lo *Hùnyuán Qì*. Se un osso è fratturato, si emette *Qì* e l'osso ricresce; raccogliendo lo *Hùnyuán Qì*, l'osso viene ricongiunto. Se una persona ha un'ulcera, si emette *Qì* e lo si raccoglie verso l'interno: raccogli, raccogli, raccogli, e l'ulcera si richiude.

Dove c'è una lesione, il *Qì* arriva lì, si raccoglie e la lesione si richiude.

Se qui c'è un nodulo: disperdi, disperdi, disperdi, e si disperde.

Nella pratica dello *Zhìnéng Qìgōng* non possiamo assolutamente prescindere da questo principio. Nel nostro corpo esistono normalmente proprio queste funzioni, queste cose sono già presenti in origine. Ma poiché noi non le conosciamo e non le comprendiamo, non sappiamo utilizzarle in maniera attiva e consapevole. Nel nostro corpo ci sono diverse sostanze, diversi ormoni, diversi enzimi; nel corpo sono presenti moltissime cose e al suo interno avvengono reazioni chimiche estremamente complesse. Tutto questo esiste.

Se una determinata cosa non c'è, pensate: «C'è, c'è, c'è». Arriva, arriva; viene prodotta.

Non basta questo?

La nostra saliva contiene molte sostanze, contiene decine di sostanze chimiche. Se pensate in questo modo, la saliva arriva. In realtà, non è nemmeno necessario pensare a qualcosa di aspro: basta pensare «la saliva arriva, la saliva arriva».

Studenti, provate a pensarci: la bocca piena di saliva, tanta saliva, la saliva arriva. Muovete subito un po' la lingua: «saliva... saliva...». Muovendola in questo modo, nella bocca arriva la saliva.

Provate. Mentre io lo dico, voi seguite ciò che dico con il pensiero. Se imparate a seguire usando la coscienza, svilupperete più rapidamente le vostre capacità, perché mentre vi parlo, vi parlo portando con me l'informazione. Se fate in questo modo, diventa più facile riuscirci.

Vedete: pensate «saliva, saliva», muovete un po' la lingua: «la saliva arriva, la saliva arriva». Pensate così e, ecco! Nella bocca arriva la saliva.

Se può arrivare la saliva e possono essere prodotte le numerose sostanze chimiche che essa contiene, allora potete pensare allo stesso modo anche alle sostanze presenti nelle altre parti del corpo: «arrivano, arrivano», ed esse arrivano.

Se lì c'è una malattia, pensate: «se ne va», eliminate quella malattia. Se occorre uccidere i batteri, uccidete i batteri: le sostanze presenti nel corpo che uccidono i batteri vanno lì. «Uccidi, uccidi, uccidi», e i batteri vengono uccisi.

Per alcune cose interviene il metabolismo. Se nel corpo è cresciuto qualcosa, distruggetelo; «distruggilo, distruggilo», poi assorbite. Il corpo possiede molte funzioni ed è in grado di assorbirlo: «assorbi, assorbi, assorbi», e viene assorbito.

Voi pensate in questo modo e, naturalmente, esso comincia a trasformarsi.

Attualmente negli Stati Uniti non comprendono il *Qigōng*. Che cosa fanno allora? Pensano in questo modo: immaginano che nel corpo aumentino i globuli bianchi, che si rafforzi la capacità dei globuli bianchi di inglobare le sostanze di scarto; pensano ai globuli bianchi che mangiano tutte le cose sporche e dannose, che mangiano il cancro e i batteri, distruggono le cellule tumorali, inglobano le sostanze di scarto e le portano via. Pensando in questo modo, in alcuni casi anche sulle malattie si ottengono degli effetti.

Questo accade perché, senza rendersene conto, stanno utilizzando i principi del *Qigōng*. Tuttavia, non sono arrivati a comprendere le leggi del *Qigōng*, non sono giunti al livello del *Qigōng*: è come un gatto cieco che, per caso, si imbatte in un topo morto e finisce così per trovare qualcosa. Noi, invece, quando studiamo il *Qigōng*, disponiamo di un intero sistema di conoscenze e di una teoria completa, affinché tutti possano utilizzarli correttamente. Quando pratichiamo il *Qigōng*, alleniamo proprio questo: l'attività mentale e spirituale che modifica lo stato della materia.

Questa è la seconda funzione di *Yìshí*.

Terzo: può modificare l'intensità della reazione agli stimoli esterni. Quando qualcosa proveniente dall'esterno vi stimola o esercita un'azione su di voi, voi reagite.

L'attività mentale e spirituale può modificare l'intensità della vostra reazione agli stimoli provenienti dalle cose esterne. Per esempio, se qualcosa vi colpisce e provoca molto dolore, questa è una reazione che normalmente dovrebbe esserci. Se la pelle viene lesionata, questo è un fatto oggettivamente esistente; quando la pelle viene lesionata, compare dolore e la persona reagisce. Ma questo processo di reazione varia anche in relazione allo stato mentale e spirituale della persona. Di fronte alla stessa cosa, anche quando essa ha già agito sul vostro corpo, se lo stato mentale e spirituale è diverso, anche il risultato è diverso. Alcune persone sono molto coraggiose. Se una persona è molto coraggiosa e voi le provocate uno stimolo, non ha paura.

Qual è il principio?

È l'azione dell'attività mentale e spirituale: possiede una capacità mentale e spirituale di resistere. Se siete preparati: «Vieni, non ho paura di te!», non avete paura neppure se qualcuno vi colpisce.

Perché?

Perché siete preparati. Anche se vi danno un pugno, non avvertite dolore. Se invece non siete preparati, se non sapete che sta per arrivare, quando vi danno un pugno sentite dolore. Quando pratichiamo il *Qigōng*, dobbiamo utilizzare proprio questo aspetto: questo è l'aspetto positivo. Qualcuno, scherzando, dice: «Adesso ti picchio!». Io non ho paura: «Vieni!». Si porta il petto in avanti: «Dong, dong, dong», riceve alcuni pugni e non c'è problema.

Anche questo è l'effetto dell'attività mentale e spirituale.

Qual è il principio?

Quando l'attività mentale e spirituale entra in azione, porta il *Qì* in quella zona. Quando lì c'è *Qì*, non si teme più di essere colpiti. Nel *Ying Qigōng* si allena proprio questo e si rafforza questa funzione. Chi pratica il *Ying Qigōng* non è forse

capace di non temere i colpi? Può essere colpito con pietre, bastoni o lame senza averne paura. Anche questo consiste nel rafforzare una funzione che esiste nelle persone comuni: quando interviene l'attività mentale e spirituale, il *Qì* arriva immediatamente; così non si teme di ricevere un pugno.

Allenare e rafforzare questa funzione: questo è lo *Yīng Qìgōng*.

Inoltre, anche quando non avete utilizzato il *Qì* per prepararvi in questo modo, la sensazione può comunque essere diversa.

Se vi fate un taglio, normalmente dovrebbe far male. Ma se il vostro stato mentale e spirituale è diverso, per esempio se volete dimostrare coraggio e pensate: «Taglia pure, io non ho paura del dolore!», anche se vi fate un taglio potreste non avvertire dolore.

Come nel caso di *Guān Yúncáng*¹⁶, quando *Huà Tuó*¹⁷ gli raschiò l'osso per eliminare il veleno. *Huà Tuó* voleva somministrargli un anestetico, ma lui disse: «Non serve, non importa, taglia pure così». Esistono situazioni di questo genere. In passato c'erano anche persone che facevano scommesse mettendosi sulle gambe dei carboni ardenti incandescenti, pensando: «Non fa male!», e senza dire nulla.

Sentivano dolore oppure no?

Lo sentivano, ma non lo percepivano come qualcosa di estremamente intenso; stringevano i denti e riuscivano a sopportarlo.

Se invece una persona ha paura e mentalmente non è preparata, non c'è neppure bisogno di bruciarla: basta avvicinare un carbone ardente e subito grida: «Ahi! Ahi!» e scappa spaventata. Qui il fattore mentale e spirituale è diverso.

¹⁶ *Guān Yúncáng*, altro nome di *Guān Yǔ*, celebre generale vissuto tra il II e il III secolo d.C. e uno dei personaggi principali del *Romanzo dei Tre Regni Sānguó Yǎnyì*. Nella tradizione cinese è divenuto simbolo di lealtà, coraggio e rettitudine.

¹⁷ *Huà Tuó*, celebre medico cinese vissuto tra il II e l'inizio del III secolo d.C., ricordato dalla tradizione per le sue capacità mediche e chirurgiche. Nel celebre episodio narrato nel *Romanzo dei Tre Regni*, avrebbe curato *Guān Yǔ* incidendo il braccio e raschiando l'osso per eliminare gli effetti di un veleno, mentre *Guān Yǔ* rimaneva impassibile conversando e giocando a *wéiqí*. L'episodio è noto come *Guā Gǔ Liáo Dú*, «raschiare l'osso per curare il veleno».

Qualcuno potrebbe dire: «Maestro Páng, quello che dice sembra un po' strano. Quelli sono tutti disperati che non tengono alla propria vita. Come potrebbero le persone comuni essere così?». Ma anche nelle persone comuni esistono situazioni di questo genere. Quando la vostra attenzione mentale non è concentrata su ciò che sta accadendo, potreste procurarvi un taglio senza accorgervi subito del dolore. Per esempio, quando cuciniamo a casa e tagliamo le verdure, può capitare di tagliarsi un pezzo di dito senza accorgersene.

Fa male oppure no?

Fa male.

Fa molto male?

Non così tanto.

Ma se adesso prendessi un coltello, un grande coltello lucido e brillante, vi dicessi di allungare un dito e dicessi: «Adesso te ne taglio un pezzo!», e poi cominciassi a segarlo con il coltello facendo «ka-chì, ka-chì», già solo a sentirlo dire vi verrebbero i brividi e vi sentireste agitati. Eppure, se vi tagliate allo stesso modo con un coltello da cucina senza farci attenzione, non fa così male. Se invece io prendo un coltello e vi preparo dicendo: «Adesso taglio! Adesso taglio!», ripetendolo un paio di volte prima di tagliare, potrei perfino farvi svenire.

Qual è il principio?

Non è forse questo un fattore mentale e spirituale?

Naturalmente, se dite: «Io sono un eroe, non ho paura. Vieni pure! Io non ho paura di te!», allora si può anche tagliare e il dolore può non essere così intenso. Ma questo appartiene di nuovo al tipo di cui abbiamo parlato prima: l'attività mentale e spirituale entra in opposizione e resiste. Torniamo quindi alla categoria precedente, giusto?

Non sono forse tutti esempi in cui i fattori mentali e spirituali modificano l'effetto che gli stimoli oggettivi esterni esercitano su di voi e modificano il vostro modo di reagire ad essi?

Perciò, compagni, basta riflettere seriamente su questi problemi per comprendere quanto grande sia il ruolo dell'attività mentale e spirituale.

Ricordo che, quando studiavamo medicina e facevamo il tirocinio pratico prima di laurearci, andavamo negli ospedali per fare pratica indossando il camice bianco. Gli studenti tirocinanti portavano tutti sul petto una striscia di stoffa blu, mentre i medici indossavano semplicemente il camice bianco. All'inizio i pazienti non sapevano che cosa significasse quella striscia blu, ma nel giro di una settimana capivano che indicava gli studenti tirocinanti. Se eri un tirocinante, i pazienti non volevano lasciarsi visitare da te. Perché non volevano lasciarsi visitare?

Perché pensavano che non fossi capace e che stessi facendo pratica su di loro, quindi non volevano lasciarti fare. A volte bisognava persino cercare di convincerli con buone parole: «Su, lasciami dare un'occhiata, dobbiamo imparare, dobbiamo fare pratica». Pensateci: quale paziente sarebbe disposto a lasciare che qualcuno impari facendo pratica proprio su di lui? Non voleva lasciarti fare. A quel tempo dovevamo imparare tutto, cominciando dalle cose più semplici. C'erano molte attività infermieristiche di base e, in chirurgia, bisognava imparare a cambiare le medicazioni. Prendiamo una ferita. Quando un'infermiera cambiava la medicazione, afferrava la garza con le pinzette e, con un colpo secco, la staccava in un attimo. Il paziente non gridava per il dolore. Quando invece lo facevamo noi, passavamo un po' di alcol, procedevamo lentamente, poco alla volta, e il paziente gridava: «Ah! Muoio dal dolore!».

Perché?

Gridava apposta che gli faceva male?

No.

Sentiva realmente dolore, ma come faceva a sentire dolore? Perché, anche se procedevamo così delicatamente, sentiva comunque male?

Pensava: «Ha paura, non sa come fare; appena mette le mani qui, sicuramente farà qualche danno». Ancora prima che cominciassimo, aveva già iniziato a tremare. Bastava toccarlo delicatamente e sentiva dolore. Il principio è proprio questo.



A volte, dopo aver rimosso la garza della medicazione, si passava prima un po' di alcol intorno alla ferita per disinfettare. Eravamo ancora molto lontani dalla ferita, ma appena lo toccavamo e lui sentiva il fresco dell'alcol: «Ahi!».

Che cosa era successo?

Appena lo toccavi, lui faceva subito: «Ahi!».

Sentendo il fresco dell'alcol, lo percepiva come dolore. Quando invece il suo stato mentale e spirituale si stabilizzava, si rendeva conto che non era dolore. Gli esempi di questo genere sono numerosi. Quando li sentite raccontare, possono sembrare piuttosto divertenti, ma in realtà sono situazioni che accadono frequentemente. Ognuno di noi presenta questo tipo di reazione psicologica. E non significa che i medici ne siano necessariamente immuni: anche alcuni medici, quando devono essere trattati, non vogliono lasciarsi toccare dagli studenti tirocinanti, perché hanno paura. Perciò, su questo punto voglio dire ai compagni che il fattore mentale e spirituale è fondamentale: quando arriva uno stimolo dall'esterno, se lo stato mentale e spirituale è diverso, alla fine anche la manifestazione sarà diversa e anche il risultato sarà diverso.

Questa è una situazione relativa agli stimoli provenienti dall'esterno. Inoltre, di fronte a qualcosa che avviene all'esterno, il fatto che la vostra attività mentale e spirituale vi presti attenzione oppure no produce risultati diversi. Per esempio, alcune persone stanno parlando e conversando allegramente. Da un'altra parte ci sono due persone che parlano sottovoce tra loro; mentre parlano, ogni tanto vi guardano, poi continuano a parlare e vi guardano di nuovo. Quando vedete questa situazione, cominciate a insospettirvi: «Staranno forse parlando di me?».

A quel punto cominciate a prestarvi attenzione. Non vi sembra opportuno avvicinarvi, quindi che cosa fate? Tendete le orecchie per ascoltare e cercate di capire che cosa stanno dicendo. Nel momento in cui tendete le orecchie per ascoltare, può accadere che non sentiate più ciò che stanno dicendo le persone che si trovano intorno a voi, mentre riuscite invece a cogliere qualche parola o qualche mezza frase pronunciata dalle persone che si trovano dall'altra parte.

Qual è il principio?

È perché la nostra attività mentale e spirituale si è concentrata. Quando concentrate la vostra attività mentale e spirituale verso quella direzione, collegate la vostra attività mentale e spirituale con loro, collegandovi alla quantità della loro sostanza-informazione. In questo modo lo stimolo che essa esercita su di voi viene rafforzato. Se invece non prestate attenzione a ciò che avviene qui vicino, lo stimolo che questo esercita su di voi diminuisce. Questa è la funzione selettiva della nostra attività mentale e spirituale. Forse non tutti i compagni hanno vissuto una situazione di questo genere. Facciamo allora un altro esempio che molte più persone avranno sperimentato.

Quando siete completamente assorti nel fare qualcosa, per esempio nel leggere un romanzo, guardare la televisione, studiare oppure svolgere un'attività che richiede tutta la vostra concentrazione, state lavorando con grande impegno e siete completamente concentrati. Se qualcuno arriva accanto a voi e vi chiama: «Vecchio Lì! Piccolo Lì!», può chiamarvi diverse volte senza che voi lo sentiate.

Qual è il principio?

È perché la vostra attività mentale e spirituale è concentrata su quella cosa e non presta attenzione all'altra. Non avete rivolto l'attenzione a quella persona e, anche se vi chiama a voce molto alta, potete non sentirla. Da questo possiamo comprendere quanto sia importante il fattore mentale e spirituale.

Arrivato a questo punto, torniamo a parlare dello *Zhìnéng Qìgōng* o degli altri tipi di *Qìgōng*.

Quando praticate il *Qìgōng*, dovete avere fiducia e dovete prestare attenzione! Se non prestate attenzione e non ci credete, esso può non produrre alcun effetto su di voi. Alcuni maestri di *Qìgōng* dicono: «Se ci credi, funziona». A questo punto questa frase diventa facile da comprendere. Per esempio, quando organizziamo il *Campo di Qì Zúchǎng*, diciamo a tutti di prestare attenzione. Voi stessi dovete prestare attenzione, affinché l'attività mentale e spirituale possa entrare in azione.

Ma se vi viene detto di prestare attenzione e voi non lo fate, e non soltanto non prestate attenzione, ma dite anche: «Sono tutte sciocchezze, questa cosa non esiste!», allora non si tratta più semplicemente di non prestare attenzione: state anche esercitando un'azione di opposizione. In questo modo diventa difficile che nel vostro corpo si produca un effetto.

Compagni, riflettete. Dopo essere arrivati a questo punto nella spiegazione del principio, pensate ancora una volta al motivo per cui, quando pratichiamo il *Qìgōng*, vi chiediamo di credere, di concentrare l'attività mentale e spirituale e di collaborare attivamente. Se volete riuscire a collaborare attivamente, potete farlo senza crederci?

La fiducia è il presupposto. Soltanto quando avete fiducia potete concentrare l'attività mentale e spirituale nel fare quella cosa. Se non avete fiducia e non ci credete, non potete riuscire a farlo. Se invece vi opponete pensando: «Questa cosa non esiste affatto!», allora è proprio come nell'esempio precedente: «Vieni pure, io non ho paura di te!».

Non è forse la stessa cosa?

Allo stesso modo, può non produrre alcun effetto. Questo si chiama opposizione della coscienza. Quando *Yìshí* entra in opposizione, allora nel corpo si produce un effetto di opposizione. Perché a volte, quando si tratta una persona o le si emette *Qì*, coloro che non ci credono non ottengono risultati particolarmente buoni?

Dicono: «Io proprio non credo che voi, con il *Qìgōng*, possiate emettere *Qì* esterno e curare le malattie! Provate a curarmi! Se guarisco, allora ci crederò». Io dico proprio questo: «Devi crederci, allora posso trattarti bene; se non ci credi,

non riesco a trattarti bene». E loro dicono: «Voi non siete scientifici». Io rispondo: «I principi scientifici di cui parliamo non li avete ancora sentiti spiegare».

Ciò di cui abbiamo parlato prima sono proprio i principi scientifici del *Qìgōng*. Poiché loro non ne hanno mai sentito parlare, non ci credono.

Arrivati a questo punto, tutti dovrebbero comprendere perché chiediamo a ciascuno di usare la coscienza in maniera attiva e consapevole, perché chiediamo di concentrare l'attività mentale e spirituale e perché chiediamo di pensare al bene: «*Hǎo le, hǎo le, hǎo le.* »

Perché pensiamo in questo modo?

Perché questo sta producendo un effetto. Abbiamo così parlato di tre funzioni. Differenza tra la funzione della coscienza e l'effetto psicologico, arrivati a questo punto, i compagni potrebbero dire: «Maestro Páng, ciò di cui sta parlando è psicologia».

Io dico: «Sì, c'è della psicologia, ma non è interamente psicologia. Se volete considerarlo psicologia, allora bisogna ampliare l'ambito della psicologia». Perché *Yìshí* può svolgere anche altre funzioni. Non agisce soltanto su noi stessi. La psicologia agisce su noi stessi, non agisce sull'esterno, ma la nostra attività mentale e spirituale può agire anche verso l'esterno. Quando nel *Qìgōng* emettiamo *Qì*, se vogliamo che un tumore si disperda, attraverso l'attività mentale e spirituale del maestro di *Qìgōng* viene modificata la materia esterna. Se diciamo questo, gli altri non ci credono.

Ma per quanto riguarda il *Qì* esterno, non ne abbiamo forse parlato ieri? Il *Qì* esterno fa cambiare le cellule tumorali e fa cambiare i batteri. Anche questo non deve forse avvenire attraverso il pensiero intenzionale *Yìniàn*?

E per quanto riguarda i batteri, quando emettete *Qì*, se volete che i batteri crescano, pensate: «Crescete, crescete più in fretta, crescete più in fretta, crescete più in fretta», e i batteri crescono più rapidamente. Se invece emettete *Qì* volendo che i batteri muoiano, pensate: «Uccidili, uccidili, uccidili». In entrambi i casi state emettendo *Qì*: in un caso volete che muoiano, nell'altro volete che crescano. I due pensieri intenzionali *Yìniàn* sono diversi e, di conseguenza, anche i risultati sono diversi.

Questo dimostra che l'attività della coscienza non agisce soltanto su noi stessi, ma può agire anche sulle cose che si trovano al di fuori di noi. Inoltre, negli Stati Uniti sono stati condotti anche esperimenti scientifici. E non si trattava nemmeno di maestri di *Qigōng*: anche le persone comuni possiedono questa capacità.

Che tipo di esperimento fecero?

Negli anni Settanta condussero un esperimento, pubblicato nel 1978 nell'«Annuario della Scienza» americano. Collocarono un termometro elettronico e presero, semplicemente, delle persone a caso dalla strada. Le facevano sedere lì e pensare: pensare che la temperatura del termometro aumentasse — «aumenta, aumenta» — oppure pensare che la temperatura diminuisse — «diminuisce, diminuisce».

Pensavano quindi di far diminuire oppure aumentare la temperatura. Dopo aver effettuato l'esperimento su 7.000 partecipazioni individuali e aver elaborato i risultati mediante metodi statistici, fu dimostrato che un effetto si produceva effettivamente. Tuttavia, l'effetto era estremamente piccolo: la temperatura variava soltanto di alcuni millesimi di grado Celsius¹⁸. A occhio nudo non era possibile vedere questa variazione, ma attraverso gli strumenti fu possibile rilevarla.

Inoltre, fecero anche esperimenti con un interferometro elettronico. Utilizzarono due piccoli specchi, fissando la distanza tra di essi, e poi pensavano: «La distanza si accorcia, si accorcia, si accorcia». Anche in questo caso, dopo 7.000 partecipazioni individuali all'esperimento, il risultato fu positivo: la distanza si era effettivamente ridotta. Tuttavia, anche questa riduzione era estremamente piccola, di alcune decine di millesimi di centimetro. Ma, per quanto piccola, era comunque cambiata!

Questo dimostra che l'attività mentale e spirituale dell'essere umano può modificare le cose oggettive. Quando utilizziamo seriamente l'attività mentale e spirituale per pensare, allora essa può produrre molto bene il proprio effetto. Non abbiamo forse condotto anche noi esperimenti di questo genere?

¹⁸ Grado Celsius (°C) — unità di misura della temperatura della scala Celsius, così denominata in onore dello scienziato svedese Anders Celsius (1701–1744). Nella scala Celsius, a pressione atmosferica standard, l'acqua congela a circa 0 °C e bolle a circa 100 °C.

Nel *Campo di Qì*, una persona non è malata, ma ha un familiare malato a casa; allora pensa che il familiare a casa stia bene «Sta bene, sta bene, sta bene, *Hǎo le, hǎo le, hǎo le*». E come risultato, il familiare a casa sta bene. Questa è la funzione della coscienza. A questo punto tutti potrebbero chiedersi: fino a quale distanza può arrivare la funzione di *Yìshì*?



Qualunque distanza va bene, può comprendere l'intera Terra. Ci sono stati casi che riguardavano persino gli Stati Uniti: da qui si emetteva *Qì* verso gli Stati Uniti e si utilizzava il pensiero intenzionale *Yìniàn* per risolvere il problema. Situazioni di questo genere ci sono state. Non si era usciti dalla Terra: ogni luogo si trova al suo interno. A quanto pare, finché non si esce dalla Terra, va bene.

Fuori dalla Terra funzionerebbe oppure no?

Non abbiamo ancora fatto esperimenti di questo genere, non disponiamo ancora di questi dati, quindi non oso dirlo. Voi dovete semplicemente pensare. Questa è la funzione della coscienza. Ne abbiamo illustrato quattro aspetti. Queste sono funzioni che la coscienza possiede nelle persone comuni, nelle persone normali.

Quando pratichiamo il *Qìgōng*, dobbiamo utilizzare questi effetti positivi. Se vi è cresciuto un tumore, pensate: «Si disperde, si disperde, si disperde», e lasciate che si disperda. Se invece vi manca qualcosa, pensate: «Cresce, cresce, cresce». Se siete bassi di statura, pensate: «Sono diventato più alto, sono diventato più alto, sono diventato più alto». Proprio così.

Se siete ingrassati, pensate: «Sono dimagrito, sono dimagrito, sono dimagrito». È proprio così. La volta scorsa una studentessa che è intervenuta ci ha raccontato che le era comparsa la doppia piega della palpebra: da palpebra senza piega era diventata una palpebra con la doppia piega. Qualunque cosa vogliate ottenere, continuate a pensarla; concentrate l'attività mentale e spirituale e pensate, pensate, pensate: allora essa cambia, produce il suo effetto.

Se a questo aggiungete il *Qì* e l'azione congiunta del *Campo di Qì* dello *Zhìnéng Qìgōng*, essi agiscono insieme. Questo per quanto riguarda le persone sane.

I cambiamenti della malattia sono strettamente correlati ai fattori mentali e spirituali

Passiamo ora a parlare della malattia, perché molti dei presenti sono malati.

Alcuni studenti chiedono: «Maestro *Páng*, lei ha parlato di così tante cose, ma io sono malato. Come posso risolvere il problema della mia malattia? Le altre cose non mi interessano. Quello che mi interessa di più è la malattia: come posso fare perché questa malattia guarisca? Riuscire a guarire dalla malattia, questa è la cosa più importante. Se lei parla a lungo di tutte quelle cose, ma poi la malattia non guarisce, allora non va bene lo stesso».

Adesso parleremo proprio della malattia. Voglio dire agli studenti che non dovete considerare la malattia come qualcosa di fisso. Poco fa ho detto che, se con un coltello vi fate sulla mano un taglio lungo un *cùn*¹⁹, questo è un fatto oggettivo,

¹⁹ *Cùn*, unità tradizionale cinese di lunghezza, pari a un decimo di *chǐ*. Nel sistema metrico cinese moderno corrisponde a circa 3,33 cm. Nella Medicina Tradizionale Cinese il termine *cùn* viene utilizzato anche come misura proporzionale del corpo per localizzare punti e aree anatomiche; in questo caso il suo valore non corrisponde necessariamente a 3,33 cm. Trattandosi della lunghezza di un

una condizione oggettiva che non può essere modificata. Alcune persone non hanno alcun problema, non succede niente. Altre persone, invece, appena si tagliano sentono un dolore insopportabile.

Che cosa fanno allora?

Per il dolore continuano a gridare: «Ahi! Ahi!», dicendo di non riuscire a sopportarlo. Quando il medico deve mettere due punti, gridano: «Come faccio?», perché sentono un dolore terribile. Alcune persone, invece, si comportano come se non fosse successo nulla: si sono fatte un taglio, ma non importa. «Non è niente! Non è niente!». E così possono sentire meno dolore.

Qual è il principio?

Lo stato mentale e spirituale di ogni persona è diverso. Se lo stato mentale e spirituale è diverso, anche il grado della propria sofferenza è diverso. Lo scopo per cui vi dico questa frase è far comprendere a tutti gli studenti che non dovete continuare a pensare: «Ah, quanto sto male!». Il fatto che voi percepiate questa sofferenza è strettamente correlato al vostro stato mentale e spirituale. Facciamo un altro esempio relativo a una condizione patologica.

In passato abbiamo combattuto delle guerre e alcuni compagni lo sanno. Durante una battaglia, una persona poteva essere ferita in combattimento: poteva essere colpita da un proiettile oppure ferita dalle schegge di un proiettile d'artiglieria. Il corpo era stato ferito, ma la persona non se ne accorgeva!

Non sapeva nemmeno quando fosse stata ferita e continuava ugualmente a lanciarsi all'attacco, continuava ugualmente a correre. Dopo aver percorso sette o otto *lǐ*²⁰, qualcuno poteva dirle: «Come mai sei ferito?». Appena guardava la ferita: «Ahi!». L'attività mentale e spirituale si tendeva improvvisamente e non riusciva più ad alzarsi, non riusciva più a muoversi. Quando era stata ferita, finché l'attività mentale e spirituale era tesa e non prestava attenzione alla ferita, continuava ugualmente a combattere, continuava ugualmente a marciare e continuava ugualmente a combattere con la baionetta. Ma appena vedeva la ferita,

taglio, *cùn* è usato come unità di lunghezza: «un taglio lungo un *cùn*» significa quindi, indicativamente, «un taglio lungo circa 3,3 cm».

²⁰ *Lǐ*, unità tradizionale cinese di distanza, equivalente oggi a circa 500 metri. Sette o otto *lǐ* corrispondono quindi a circa 3,5–4 km.

non ce la faceva più: non riusciva nemmeno a camminare. Guardate quanto è potente l'attività mentale e spirituale!

Tuttavia, quando l'attività mentale e spirituale torna a essere sottoposta a una tensione ancora più intensa, è nuovamente possibile dimenticare la ferita. Una persona guarda la gamba dolorante: la gamba è stata ferita e, in quelle condizioni, dovrebbe essere impossibile camminare. Proprio in quel momento arriva il nemico, avanzando con la baionetta in mano.

Allora bisogna comunque combattere!

E riesce di nuovo a combattere.

Molti dei nostri compagni adulti hanno visto «*Lièhuǒ Jīngāng*²¹», in cui *Shī Gēngxīn*²² combatte con la baionetta contro i soldati giapponesi. *Shī Gēngxīn* era stato ferito alla testa ed era persino svenuto, ma alla fine tornò a combattere e uccise il soldato giapponese; continuò a combattere con la baionetta con grande coraggio. Alcune persone dicono: «Sono tutte assurdità! Era già svenuto, aveva perso conoscenza, e appena si riprende si mette di nuovo a combattere con la baionetta!».

Chi non ha mai praticato il *Qìgōng* e non ha esperienza del campo di battaglia può pensare che questo non sia vero, che sia un'esagerazione. In realtà, chi ha esperienza del campo di battaglia oppure comprende veramente il *Qìgōng*, appena vede una situazione del genere capisce che è l'attività mentale e spirituale che sta esercitando la propria funzione.

Chi ha esperienza del campo di battaglia magari non comprende che è l'attività mentale e spirituale a svolgere questa funzione, ma sa comunque che situazioni del genere esistono. In una situazione di emergenza, non importa: finché la gamba non è spezzata, una persona può continuare a camminare e può anche rimanere in piedi; anche se deve trascinarsi, riesce comunque ad avanzare.

²¹ *Lièhuǒ Jīngāng*, letteralmente «Il Vajra nel fuoco ardente», celebre romanzo cinese di Liú Liú, ambientato durante la guerra di resistenza cinese contro il Giappone.

²² *Shī Gēngxīn*, uno dei personaggi principali di *Lièhuǒ Jīngāng*, rappresentato come un combattente coraggioso e tenace. Nell'episodio richiamato dal Maestro *Páng Míng*, combatte con la baionetta contro i soldati giapponesi; l'esempio viene utilizzato per mostrare come, in una situazione di combattimento e di forte concentrazione mentale, una persona possa inizialmente non avvertire pienamente una ferita.

L'eroe solitario *Yáng Gēnsī*²³, non tornò forse indietro trascinandosi, nonostante avesse le gambe completamente spezzate?

Perciò diciamo che il fattore mentale e spirituale, quando vi trovate in una situazione difficile, quando soffrite, quando provate una sensazione estremamente dolorosa e spiacevole, se risollevate la vostra attività mentale e spirituale e vi opponete a quella sensazione, allora ciò che percepite diventa diverso. Perciò, compagni, non dovete pensare alla malattia in questo modo: «Ah, quanto sto male! Qui ho una malattia». Questa malattia è direttamente correlata al vostro stato mentale e spirituale.



Vi racconto un caso di malattia. Una malattia lieve, a causa dei fattori mentali e spirituali, può trasformarsi in una malattia grave; viceversa, se lo stato mentale e spirituale è relativamente sano, una malattia grave può trasformarsi in una malattia lieve e può quindi migliorare. Questo accadde all'inizio degli anni Ottanta. Ero andato a curare una persona e quella persona mi raccontò un fatto realmente

²³ *Yáng Gēnsī*, soldato dell'Esercito Popolare di Liberazione cinese (1922–1950), ricordato in Cina come eroe di guerra. Partecipò alla Guerra di Corea e morì nel novembre 1950 durante i combattimenti.

accaduto nella sua unità di lavoro dove c'era un collega che soffriva di una malattia dello stomaco già da due o tre anni. Nella primavera del 1982 la malattia si aggravò e andò in ospedale per farsi visitare, accompagnato da un familiare. Gli dissero: «Facciamo una radiografia, un esame radiologico con pasto baritato». Dopo aver fatto la radiografia, mentre aspettavano di ritirare le immagini, il paziente rimase ad aspettare fuori dalla porta. Il familiare chiese al medico: «Dottore, che malattia è?».

Il medico non si era accorto che il paziente si trovava proprio fuori dalla porta e disse: «Ah, è finita! Cancro allo stomaco. Al massimo non supererà i sei mesi. Guarda che massa enorme è cresciuta». Quando il familiare lo sentì, rimase profondamente abbattuto: cancro allo stomaco, ma il paziente, che si trovava fuori dalla porta, aveva sentito tutto. Il familiare prese le immagini e andò dal medico. Quando arrivarono dal medico, questi guardò le immagini e disse al paziente: «Non è niente! Non è niente! È un problema allo stomaco, ti prescrivo un po' di medicine». Scrisse la prescrizione e poi disse al paziente: «Vai in farmacia a prendere le medicine. Non importa, non c'è nessun problema. Mangia come devi mangiare; se hai voglia di divertirti, divertiti. Non darci troppo peso. Vai pure».

Il paziente prese la prescrizione e la scaraventò via, poi cominciò a insultare il medico: «Che razza di medico sei?». Continuò a insultarlo e a rimproverarlo, finché il medico si arrabbiò. «Quel medico ha già detto che è un cancro e che al massimo mi restano sei mesi di vita, e tu invece mi dici che non ho niente? Pensi di liquidarmi prescrivendomi un po' di medicine?». Continuò a insultare e rimproverare il medico, facendogli una vera e propria sfuriata. A forza di essere insultato, anche il medico perse la pazienza. Non si mise a litigare e insultarlo a sua volta, ma ciò che gli disse fu comunque piuttosto duro.

Che cosa gli disse?

«Ah, allora sai che è un cancro! Te lo dico: sì, è proprio un cancro. Guarda, qui è cresciuta una massa così grande e qui ne manca già un grosso pezzo. Sei mesi di vita? Secondo me, se riesci a vivere tre mesi, ti è già andata bene! Io continuo a dirti la stessa cosa: prendi le medicine e prendile. Cerca di prendere le cose con più leggerezza. Se hai voglia di mangiare qualcosa, mangiala; se hai voglia di divertirti un po', divertiti. Ogni giorno che vivi è un giorno in meno. Va bene, ti

prescrivo anche un po' di Dolantin *Dùlěngdīng*²⁴. Tanto questa malattia provoca dolori molto forti e non c'è altro da fare: quando il dolore diventa forte, fai un'iniezione. Ma non farne troppe, perché se ne fai troppe diventi dipendente». Un medico, qualunque cosa accada, non dovrebbe parlare in questo modo. Si tratta di un paziente che sta per morire: come puoi parlargli così? Anche se lui ti insulta, non dovresti comunque parlargli in questo modo.

Dopo la «Rivoluzione culturale» *Wénhuà Dàgémìng*, i medici erano diventati persino più prepotenti dei pazienti. In passato, quando noi facevamo i medici, non era assolutamente permesso comportarsi così. Se un medico avesse parlato in questo modo a un paziente, una volta tornato avrebbe ricevuto una sanzione. In passato non era permesso litigare con i pazienti. Il paziente poteva insultare il medico, ma il medico non poteva assolutamente dire al paziente cose di quel genere sulla sua malattia, non poteva parlare di queste cose. Questo era contrario allo spirito dell'umanitarismo rivoluzionario.

Quando questo paziente era andato inizialmente in ospedale, aveva soltanto dolore allo stomaco e il dolore non era particolarmente forte. Ma dopo essere tornato a casa, la situazione divenne terribile: il dolore diventava sempre più intenso, lo stomaco gli faceva così male che non riusciva a mangiare e, quando mangiava, vomitava. Non bastavano nemmeno due o tre iniezioni al giorno di *Dolantin*, cioè *petidina Pàitīdīng*.

In meno di venti giorni perse più di venti *jīn* di peso, più di un *jīn* al giorno. Le guance si erano infossate e anche il corpo si era consumato. Si rivolsero al medico e il medico disse: «Il cancro in fase avanzata è proprio così. Questa si chiama cachessia, o stato cachettico, è un processo di consunzione. Soffrirà fino alla morte e basta, non c'è altro da fare. Ormai non serve neppure ricoverarlo».

I familiari pensarono che non potessero comunque lasciarlo a casa a urlare continuamente per il dolore. Dissero: «Proviamo a rivolgerci all'Ospedale Oncologico di Pechino. Cerchiamo qualche conoscenza, qualche relazione, e troviamo un primario che gli dia un'occhiata».

²⁴ Dolantin *Dùlěngdīng*, nome con cui in Cina è stata comunemente indicata la petidina (meperidina), un analgesico oppioide sintetico impiegato in medicina per il trattamento del dolore intenso. Nel testo il termine si riferisce quindi a un potente farmaco antidolorifico.

Trovarono un primario, il quale disse: «Fatemi vedere le radiografie». Si fecero prestare le radiografie e, dopo averle guardate, il primario disse che il paziente doveva venire in ospedale per essere visitato. Il paziente andò. Dopo averlo visitato, il medico gli disse: «Puoi farti curare qui, nel nostro ospedale oncologico, ma devi ancora fare alcuni esami».

Il paziente chiese: «Quali altri esami devo fare?».

Il medico disse: «Devi inghiottire un tubo di gomma per fare una gastroscopia».

Il paziente rispose: «Io vomito persino quando bevo acqua e lei vuole farmi inghiottire un tubo di gomma? Sto già per morire, perché vuole farmi subire anche questa sofferenza?». Il medico disse: «A me non sembra un cancro. Se non è un cancro, dobbiamo fare una gastroscopia per vedere se effettivamente lo è oppure no».

«Non è un cancro? Ma ho dolori così forti!».

Il medico disse: «Che il dolore sia forte oppure no, guardando queste radiografie, a me non sembra un cancro». Quando il paziente sentì queste parole, disse: «Allora mi spieghi perché non le sembra un cancro».

«Guarda questa zona gonfia: sembra un *mántou*²⁵, è molto liscia. Le masse tumorali del cancro non sono lisce, sono irregolari, con parti sporgenti e rientranti, non hanno una superficie uniforme. Anche questa parte che manca è piuttosto regolare. Quando il cancro distrugge una parte del tessuto, anche quella zona è irregolare. Qui, invece, la parte mancante è liscia e regolare. Per questo a me non sembra un cancro. Che cosa sia esattamente, non lo so. Inghiottisci il tubo, facciamo una gastroscopia e allora lo sapremo». Quando il paziente sentì dire che poteva non essere un cancro, disse: «Allora lo inghiottirò».

Fecero l'esame e, infatti, non era un cancro.

Che cos'era?

²⁵ *Mántou*, tipico pane cinese cotto al vapore, preparato con un impasto di farina di frumento e lievito. Ha generalmente una forma tondeggiante, liscia e rigonfia. Il Professor *Páng Míng* utilizza il *mántou* come paragone visivo per descrivere una zona del corpo particolarmente gonfia e sporgente.

Era un calcolo gastrico associato a un'ulcera gastrica. Noi sappiamo che esistono i calcoli biliari e i calcoli renali; lui invece aveva un calcolo gastrico. I calcoli gastrici sono molto rari e, per di più, il calcolo gastrico si trovava proprio accanto all'ulcera. È una situazione che forse non si troverebbe nemmeno cercandone una su diecimila, e invece era capitata proprio a lui. È proprio vero che senza coincidenze non si fa una storia! Altrimenti, come avrebbe potuto capitargli una cosa del genere?

Allora ditemi: come aveva fatto a perdere così tanto peso in poco più di venti giorni?

Come era arrivato a farsi tre iniezioni di *Dolantin* al giorno?

Naturalmente, anche un calcolo gastrico può provocare dolore allo stomaco e anche un'ulcera gastrica può provocare dolore allo stomaco. Ma che un calcolo gastrico associato a un'ulcera, insieme, potessero far perdere così tanto peso in poco più di venti giorni e richiedere tre iniezioni di *Dolantin* al giorno, questo era assolutamente impossibile.

Qual era dunque il principio?

Il principio era questo: quel medico gli aveva detto che aveva un cancro allo stomaco, che era cresciuta una massa così grande, che una parte così estesa era già ulcerata e che presto sarebbe stata la fine. Appena si parlò di cancro, uno disse che avrebbe vissuto al massimo sei mesi; l'altro disse che sarebbe già stato fortunato se fosse riuscito a vivere tre mesi.

A che cosa equivaleva tutto questo?

Era come essere condannato a morte e aspettare la fucilazione: fra tre mesi sarebbe stato fucilato. Con che cosa sarebbe stato fucilato?

Non con un fucile: sarebbe stato il cancro a fucilarlo. Avrebbe vissuto soltanto altri tre mesi e poi sarebbe finita. Non c'era neppure una sospensione dell'esecuzione. Se una persona ha commesso un crimine ed è stata condannata alla fucilazione, non ha modo di rimandarla. Ma nel caso di una malattia, prendete una persona che fino a quel momento stava relativamente bene e ditele improvvisamente che sta per morire: come potrebbe la sua mente sopportarlo?

Fu proprio quel turbamento dell'attività mentale e spirituale che, aggiungendosi alla malattia dello stomaco, aggravò improvvisamente il disturbo gastrico e rese il dolore molto più intenso.

Il principio è proprio questo.

In origine si trattava di una malattia molto lieve, ma quando l'attività mentale e spirituale si tende, subentrano paura e preoccupazione e lo stato mentale e spirituale entra in confusione, la malattia diventa improvvisamente grave. Questo paziente, in precedenza, non aveva forse un cancro allo stomaco?!

Il medico gli disse: «Per prima cosa non agitarti. Al momento non possiamo ancora stabilire con certezza se si tratti oppure no di un cancro allo stomaco. Preleverò un piccolo frammento dall'interno e, dopo aver effettuato l'esame istologico del tessuto prelevato, avremo il risultato definitivo». Il paziente pensò: «Farai l'esame istologico, ma comunque hai già visto che non è un cancro allo stomaco e che c'è un calcolo. A quanto pare non è un cancro».

Il medico disse al paziente: «Vuoi ricoverarti oppure no? Se vuoi ricoverarti, possiamo operarti e rimuoverlo». Lui chiese: «Sì può anche non rimuoverlo?». «Sì, si può anche non rimuoverlo». «Se si può non rimuoverlo, allora non lo rimuovo. Non voglio farmi operare».

Il medico disse: «Se lo rimuoviamo chirurgicamente, risolviamo il problema definitivamente». Il paziente rispose: «No, no, non voglio farmi operare. Torno a casa». E così tornò a casa. Quando arrivò il risultato dell'esame istologico del tessuto prelevato, si vide che effettivamente non era un cancro. Il risultato della biopsia confermò che non era un cancro.

Quanto fu felice!

«Questa volta non morirò! Non mi restano soltanto tre mesi!». Prima che fossero trascorsi tre mesi, il suo peso era già tornato quello di prima e anche le sue condizioni erano nuovamente migliorate. Compagni, riflettete. Quando sentite questa storia, può sembrarvi quasi una barzelletta, eppure questo è realmente, concretamente, un fatto vero. Pensate a quanto sia stato importante il fattore mentale e spirituale in questa malattia.

Vi faccio un altro ragionamento. Alcuni studenti potrebbero dire: «Maestro Páng, dopotutto quello non era un cancro! Se fosse stato veramente un cancro, non sarebbe potuto guarire. È migliorato proprio perché non era un cancro, perché non aveva quella malattia!».

Ma se non fosse andato all'ospedale oncologico per farsi visitare, se non gli fosse stato diagnosticato un calcolo gastrico associato a un'ulcera gastrica e avesse continuato così per altri otto o dieci giorni, non sarebbe forse morto?

Voglio anche dirvi che, a volte, si dice che una persona è morta di cancro, ma molte persone non sono affatto morte di cancro. Negli Stati Uniti, dove la scienza è così avanzata, dopo la morte dei pazienti sono stati eseguiti esami autoptici sui casi diagnosticati come tumori e, nel 20-30% dei casi, si trattava di diagnosi errate: quelle persone non erano morte di cancro. Esistono dati statistici pubblicati al riguardo. Nel nostro Paese il tasso di diagnosi errate potrebbe essere persino più elevato, perché le nostre tecniche diagnostiche non hanno ancora raggiunto il livello di quelle degli Stati Uniti. Perciò, quando alcuni pazienti muoiono, pensiamo che siano veramente morti di cancro?

Soprattutto nel caso del paziente di cui abbiamo appena parlato: se fosse morto, in Cina non abbiamo l'abitudine di aprire il corpo dopo la morte per vedere che cosa ci fosse realmente all'interno; non viene eseguita l'autopsia e, dopo la morte, si dice semplicemente: «È morto di cancro».

Ma era davvero morto di cancro?

Assolutamente no. Non si trattava forse semplicemente di un'ulcera gastrica associata a un calcolo gastrico?

Parliamo allora di un caso di vero cancro in cui il paziente è rimasto in vita. Non parleremo di persone che praticavano il *Qigōng*, ma di un caso in cui una persona che non praticava il *Qigōng* guarì dal cancro attraverso un fattore mentale e spirituale. Questo accadde negli anni Cinquanta. A quel tempo, in Cina stavamo ancora imparando dall'Unione Sovietica e anche in medicina seguivamo l'Unione Sovietica, studiando la *Teoria di Pavlov*²⁶. Nel libro «Riflessi nervosi superiori» era riportato un caso di questo genere. Si raccontava che un grande ospedale dell'Unione Sovietica avesse ricoverato un paziente. Quest'uomo era un eroe

²⁶ Teoria di Pavlov, insieme degli studi del fisiologo russo Ivan Petrovič Pavlov (1849–1936) sull'attività nervosa superiore e, in particolare, sui riflessi condizionati.

decorato con una medaglia per la Grande Guerra Patriottica. Durante un esame medico gli fu scoperto un tumore nel cervello. L'ospedale decise quindi di operarlo. La diagnosi iniziale faceva pensare a un tumore cerebrale benigno, ma quando gli aprirono il cranio videro che non era un tumore benigno: era un cancro cerebrale. Era molto grande e non poteva essere operato. Non c'era nulla da fare, quindi richiusero il cranio. Avevano aperto una parte del cranio e poi rimisero insieme l'osso e lo fissarono alla meglio.

In quel periodo, nell'Unione Sovietica veniva applicato un sistema di protezione del paziente. In campo medico l'Unione Sovietica aveva comunque ottenuto parecchi risultati. Sostenevano che quel paziente doveva essere protetto e che non bisognasse dirgli la verità. Gli dissero quindi che la sua malattia era completamente guarita: «Il tumore è stato rimosso proprio al momento giusto». Gli mostrarono persino il tumore che era stato asportato con successo dal cervello di un altro paziente. Quando l'intervento fu terminato, il paziente riprese conoscenza e l'effetto dell'anestesia passò. Gli dissero: «Guarda, il tumore è stato completamente rimosso. Sei guarito del tutto. Hai fatto davvero bene a sottoporli all'intervento proprio in questo momento!». In origine, le condizioni fisiche di questo paziente erano piuttosto buone. Prima di arrivare in ospedale aveva un fisico robusto. Inoltre, era un eroe decorato e possedeva un certo spirito eroico.

Disse allora al medico: «Se sono guarito, lasciatemi uscire dall'ospedale!». Il medico rispose: «Non puoi essere dimesso. Se dovessero rimanere delle conseguenze dell'intervento, sarebbe un problema». Ma anche rimanere continuamente in ospedale non andava bene. Dopo alcuni giorni, tornò a dire: «Lasciatemi uscire dall'ospedale, ormai sto bene». Si muoveva, faceva un po' di attività. Dopotutto, nel cervello non avevano realmente operato il tumore, quindi le sue condizioni erano più o meno quelle di quando era arrivato. Quando era arrivato era piuttosto robusto.

Disse ancora: «Voglio comunque essere dimesso». Il medico allora gli disse: «Puoi essere dimesso, ma non puoi tornare al lavoro. Se torni al lavoro e rimangono delle conseguenze, allora saranno guai».

Lui chiese: «Per quanto tempo devo riposare?». «Almeno sei mesi, preferibilmente un anno». Quando il paziente sentì che si trattava soltanto di aspettare un certo periodo di tempo, disse: «Va bene, da sei mesi a un anno». Che cosa intendeva in realtà il medico?



Pensava che entro sei mesi sarebbe morto. Con un cancro cerebrale, come avrebbe potuto vivere ancora per sei mesi? Gli dicevano di riposare da sei mesi a un anno: se durante quel periodo fosse morto, sarebbe finita lì. Questo era ciò che intendevano. Anche la sua unità di lavoro si prese molta cura di lui. Era un eroe decorato e anche l'unità mantenne il segreto: soltanto alcuni dirigenti erano a conoscenza della situazione. Gli permisero quindi di viaggiare, visitare luoghi e divertirsi. Gli assegnarono persino una persona che lo accompagnasse e lo assistesse, e lui andò in giro a divertirsi dappertutto. E continuò così per un anno e mezzo. Dopo un anno e mezzo disse: «Torniamo indietro. Voglio tornare al lavoro». Nemmeno la persona che lo accompagnava sapeva che cosa stesse realmente accadendo, perché tutto era stato mantenuto segreto.

«Se vuoi tornare, torniamo». E così tornarono.

Quando si presentò alla sua unità di lavoro per riprendere il lavoro, gli dissero: «Per il momento non tornare al lavoro. Prima devi fare degli esami e poi potrai riprendere». Andò quindi a farsi visitare. Appena arrivò in ospedale e si registrò, il medico guardò la sua cartella clinica. Quando chiamò il suo nome e verificò che nome e cognome corrispondevano, esclamò: «Ah! Come fa a essere ancora vivo?».

Era migliorato. Qual è il principio?

Si trattava di un fattore mentale e spirituale. Nella sua mente, nei suoi pensieri, non c'era alcuna malattia: quella malattia era completamente guarita. Era l'effetto del fattore mentale e spirituale. Qualcuno potrebbe dire: «Ma queste sono cose raccontate dall'Unione Sovietica; chi sa se siano attendibili oppure no? I sovietici raccontavano anche un sacco di frottole. In definitiva, che fosse vero o falso, nessuno di noi lo ha visto con i propri occhi».

Parliamo allora di un altro caso, questa volta avvenuto in Cina. Mi sembra che nel 1984 la rivista «Scienza e Vita», pubblicata dalla Casa Editrice di Tianjin, abbia riportato un caso di questo genere. Una donna poco più che trentenne aveva un cancro al seno. I medici dissero che non era più possibile operarla. Lei disse: «Se non si può operare, allora non mi opero». Poi disse: «Io non ci credo. Ho vissuto soltanto poco più di trent'anni e dovrei già morire? Non ci credo! E non voglio nemmeno stare ad ascoltare tutto quello che dite voi. Operabile o non operabile, me ne vado».

E se ne andò.

Tornò alla propria unità di lavoro e disse: «Tanto il medico ha detto che non vivrò ancora a lungo. Chiedo di lasciare il lavoro. Datemi una somma di denaro: se lascio il lavoro, dovete darmi del denaro». L'unità di lavoro disse: «Va bene, va bene, va bene. Non considereremo questa come una normale cessazione del rapporto di lavoro, ti daremo comunque il denaro».

Dopotutto, pensavano che stesse per morire. Calcolarono allora i suoi anni di servizio e quanto denaro le spettasse, decidendo anche di darle qualcosa in più. Le dissero: «Non lo consideriamo come un normale abbandono del lavoro. Vai e prenditi cura di te, riposati bene». Che cosa pensavano nella sua unità di lavoro?

Pensavano che, tanto, sarebbe morta; che nel giro di sei mesi o di un anno sarebbe morta. Le diedero quindi il denaro, compresa l'indennità che le sarebbe spettata lasciando il lavoro, e calcolarono tutto ciò che dovevano darle. In totale le diedero più di 3.000 yuan²⁷. Oggi 3.000 yuan possono sembrarci pochi, ma a quel tempo 3.000 yuan valevano molto. Oggi non valgono molto, ma allora avevano un grande valore. Appena uscì, andò prima sul Monte Huángshān. Sapeva dipingere e

²⁷ *Yuán*, unità monetaria della Repubblica Popolare Cinese e unità fondamentale del *Rénmínbì*, la valuta cinese.

dipingeva pittura tradizionale cinese *Guóhuà*. Viaggiò da nord a sud, dipingendo ovunque. Dipinse per più di un anno. Non aveva ancora finito il denaro, aveva realizzato molti dipinti e, dipingendo, fece scomparire quel cancro. Guarì.

Questo caso fu pubblicato su «Scienza e Vita». Che cosa dimostrano casi come questi?

Dimostrano che molti pazienti affetti da malattie estremamente, estremamente gravi, se mantengono un buono stato mentale e spirituale, possono anche migliorare. Questo significa utilizzare una psicologia sana per produrre una fisiologia sana. Quando la psicologia è sana, le emozioni sono sane e l'attività mentale e spirituale è sana, allora, lentamente, lentamente, anche il corpo viene condotto in quella direzione. Perché l'attività mentale e spirituale svolge una funzione dominante nelle attività della vita!

È essa a guidare i cambiamenti!

Possiede così tante funzioni!

Abbiamo parlato dei cambiamenti della forza, dei cambiamenti della materia, dei cambiamenti nella reazione agli stimoli esterni e dei cambiamenti prodotti sulle cose oggettive: possiede tutte queste funzioni! Perciò diciamo che un'attività mentale e spirituale sana può far migliorare la malattia. Vi faccio un altro esempio, compagni. Prima abbiamo già parlato di come uno stato mentale e spirituale non sano possa trasformare una malattia lieve in una malattia grave: quel paziente con il calcolo gastrico aveva rischiato di morire.

Ora vi faccio un altro esempio: uno stato mentale e spirituale non sano può far ammalare una persona; una persona che non ha alcuna malattia può arrivare ad ammalarsi. Quando gli studenti sentono questo principio, possono trovare difficile comprenderlo. «Io non ho nessuna malattia, ma penso di essere malato e allora mi ammalo! Posso ammalarmi a causa di un fattore mentale e spirituale?».

Io dico: sì. Basta che il vostro stato emotivo diventi anormale perché possiate ammalarvi. Una persona non ha alcuna malattia ed è perfettamente sana. Litiga con qualcuno, si arrabbia un po', torna a casa e non riesce a mangiare bene né a dormire bene; sente il petto oppresso, dolore nella regione del cuore e la pressione sanguigna aumenta. Da dove viene questa malattia?

Non deriva forse dallo stato mentale e spirituale e dalle emozioni?

Qualcuno potrebbe dire: «Maestro Páng, quello che dice non è corretto. Quelle sono emozioni: la persona si è arrabbiata. Se volesse parlare dell'attività mentale e spirituale, dovrebbe fare un esempio in cui non ci sia alcuna emozione». Io dico: va bene, anche questo è possibile. Vi farò un esempio realmente accaduto. Riguarda un mio amico. Questo mio amico cominciò a lavorare nel 1954. L'unità in cui lavorava produceva glutammato monosodico Wèijīng²⁸. Anche questo mio amico era un tecnico, ma non lavorava nel laboratorio di analisi.

Ogni giorno il laboratorio doveva prelevare dei campioni del glutammato monosodico prodotto e portarli in laboratorio per analizzarli. Una volta terminate le analisi, alcuni tecnici del laboratorio mangiavano un po' dei campioni rimasti, mentre altri li portavano a casa. All'inizio degli anni Cinquanta il glutammato monosodico era ancora qualcosa di nuovo e raffinato e tutti lo trovavano piuttosto allettante. Il mio amico non lavorava nel laboratorio di analisi, ma spesso, nel pomeriggio, aspettava che gli altri avessero terminato le analisi e, sapendo a che ora finivano, andava lì per prendere un po' di glutammato monosodico e mangiarlo. Gli altri gli dicevano: «Non puoi mangiarlo!». E lui rispondeva: «Voi potete mangiarlo e io invece no?». Anche se non volevano lasciarglielo mangiare, lui arrivava, ne prendeva un po' e lo mangiava. Lo faceva spesso. Un giorno quelli del laboratorio dissero: «Facciamogli uno scherzo». E pensarono a un modo per prenderlo in giro.

Quel giorno lui arrivò di nuovo e, appena giunto, prese un po' del glutammato monosodico che si trovava sul tavolo e se lo mise in bocca.

Non appena lo ebbe messo in bocca, tutti gli dissero: «Questa volta ci sei cascato! Quello non è glutammato monosodico, è soda caustica!». Tutti si precipitarono a dirgli: «Toglila subito dalla bocca! Tirala fuori, non lasciare che ti bruci!». Presero una soluzione²⁹ che avevano già preparato e dissero: «Presto, neutralizziamola, neutralizziamola!». Gliene fecero bere un bicchiere, poi gliene fecero bere un altro. «Vediamo se ti ha provocato delle ustioni. L'hai inghiottita oppure no?». Lui disse: «Non so nemmeno se l'ho inghiottita oppure no». «Allora forse è meglio

²⁸ Glutammato monosodico Wèijīng, condimento molto diffuso nella cucina cinese, costituito principalmente da glutammato monosodico (MSG). Viene utilizzato per intensificare il sapore degli alimenti, in particolare il gusto *umami*.

²⁹ Nel testo originale viene specificata la sostanza utilizzata; il riferimento è stato omissso in questa edizione poiché la procedura descritta non corrisponde alle attuali indicazioni di primo soccorso in caso di ingestione di sostanze caustiche.

berne un altro bicchiere». Proprio mentre stavano parlando, suonò la campanella che segnava la fine del turno di lavoro. Era ora di uscire. Gli altri gli dissero: «Stai attento, non lasciare che ti si bruci lo stomaco. Se non ti senti bene, vai in ospedale a farti controllare». Lui disse: «Non è niente. Non sento alcun disturbo. Mi state prendendo in giro, vero?!».

Gli altri risposero: «Fai attenzione, non lasciare che succeda qualcosa». Detto questo, se ne andarono tutti. La loro fabbrica si trovava nell'angolo sud-orientale di Pechino, mentre la sua casa si trovava nell'angolo nord-occidentale della città, all'interno di Xīzhímén. A Pechino, da est a ovest c'erano dieci *lǐ* e da sud a nord dieci *lǐ*. Dall'angolo sud-orientale fino all'angolo nord-occidentale, in bicicletta, doveva percorrere circa quindici *lǐ*. Partì in bicicletta per tornare a casa. Cominciò a sentire un certo bruciore all'interno. Prima ancora di aver percorso metà strada, cominciò a provare dolore. Il dolore diventava sempre più intenso, al punto che non riusciva quasi più a pedalare. Grosse gocce di sudore gli colavano dal viso. Con grande fatica riuscì a pedalare fino a casa. Quando arrivò, sua moglie lo vide e si allarmò immediatamente, perché lavorava come infermiera al pronto soccorso dell'Ospedale dell'Università di Pechino. Lavorando al pronto soccorso, appena lo vide con grosse gocce di sudore che gli colavano sul viso, il volto improvvisamente pallido e quell'espressione di sofferenza, capì subito che si trattava di un'emergenza. I medici esperti riescono a riconoscerlo a colpo d'occhio: quell'espressione di sofferenza viene chiamata «*facies di sofferenza acuta*».

Sua moglie gli chiese immediatamente che cosa fosse successo e lui le raccontò tutto ciò che era accaduto. Sua moglie si spaventò moltissimo e chiamò subito un risciò a pedali. All'inizio degli anni Cinquanta non c'erano ancora i taxi. Chiamò quindi un risciò e lo fece trasportare all'Ospedale dell'Università di Pechino. Una volta arrivati all'ospedale, non passarono nemmeno dall'ambulatorio: lo portarono direttamente al reparto radiologico. Lei sapeva che bisognava agire rapidamente: era davvero una situazione in cui ogni minuto e ogni secondo erano preziosi.

Perché, se ci fosse stata una perforazione dello stomaco, se lo stomaco si fosse perforato, sarebbe stato necessario portarlo immediatamente in sala operatoria e operarlo subito. Altrimenti, con una quantità così grande di acido e di alcali nello stomaco, una volta avvenuta la perforazione si sarebbe sviluppata una peritonite chimica e non ci sarebbe stato modo di salvarlo. Lei conosceva l'urgenza della situazione e lo fece portare immediatamente al reparto radiologico per vedere se ci fosse stata oppure no una perforazione.

Quando si verifica una perforazione, infatti, fuoriesce una grande quantità di gas. Quando il gas entra nella cavità addominale, si raccoglie sotto il diaframma: questo viene chiamato “accumulo di gas sotto il diaframma”. È qualcosa che si vede immediatamente. I medici sanno riconoscerlo; è una conoscenza di base. Quando lo esaminarono, videro che non c’era alcuna perforazione. A quel punto non c’era più da temere e non era necessario operarlo. Lo portarono quindi al pronto soccorso. Dopo aver raccontato al medico ciò che era accaduto, il medico ordinò immediatamente di somministrargli atropina³⁰, per rilassare lo stomaco. Lo trattarono per più di tre ore e, lentamente, il dolore diminuì. Il medico disse: «Potete tornare a casa. Non è necessario rimanere qui in osservazione e non occorre ricoverarlo. Tornate pure a casa. A quanto pare non c’è un grosso problema». Gli rilasciò un certificato medico con tre giorni di riposo. Nella loro fabbrica la disciplina era molto rigida. Anche per assentarsi dal lavoro per malattia era obbligatorio consegnare il certificato medico. Anche se l’ospedale vi aveva rilasciato il certificato, se non andavate a consegnarlo, l’assenza veniva considerata ingiustificata.

All’inizio degli anni Cinquanta, in alcune fabbriche i regolamenti erano estremamente rigidi. Andò quindi a consegnare il certificato medico. Quando arrivò nel suo reparto, i colleghi gli dissero: «Xiǎo Zhōu, poco fa il laboratorio di analisi ha telefonato per chiedere se fossi arrivato. Noi abbiamo detto che non eri ancora arrivato. Hanno detto che, quando arrivi, devi passare da loro».

Dopo aver consegnato il certificato medico, andò al laboratorio. Appena entrò, tutti scoppiarono a ridere: «Ah ah ah! Xiǎo Zhōu, ma dove sei andato? Perché non sei venuto?». Allora raccontò loro quello che gli era successo. Più raccontava, più gli altri ridevano. «Ma tu sei proprio matto!». Lui disse: «Chi sarebbe matto?».

Tutti risposero: «Se non sei matto, perché sei corso in ospedale?». Lui disse: «Ma ieri non mi avete forse bruciato lo stomaco?». «Chi ti ha bruciato? Il glutammato monosodico è ancora qui! Quello che hai mangiato ieri era proprio glutammato monosodico. Tu vieni sempre qui a mangiarlo; ti diciamo di non mangiarlo, ma tu insisti e vuoi mangiarlo a tutti i costi. Volevamo soltanto farti uno scherzo. Non era soda caustica, era glutammato monosodico». Poiché lui non lavorava nel campo della chimica, sebbene fosse comunque una persona istruita, non aveva conoscenze specifiche di chimica. Chi si occupa veramente di chimica, con una

³⁰ Atropina, farmaco appartenente alla classe degli anticolinergici, capace di bloccare l’azione dell’acetilcolina sui recettori muscarinici. In medicina viene impiegata in diverse situazioni cliniche, tra cui alcune forme di bradicardia e determinati avvelenamenti.

sola occhiata riesce a distinguere l'aspetto dei cristalli e dei granuli della soda caustica da quello dei cristalli e dei granuli del glutammato monosodico.

Lui invece non si occupava di chimica. Guardò quelle sostanze e, vedendo che erano entrambe bianche e più o meno simili, quando gli dissero che si trattava di soda caustica lo credette vero. In realtà non era soda caustica: era semplicemente glutammato monosodico.



Compagni, riflettete: questo grande spavento per qualcosa che in realtà non esisteva, non era forse stato provocato proprio da un fattore mentale e spirituale? Questo fatto è realmente accaduto. Qualcuno potrebbe dire: «Io non ci credo. Adesso non ho nessuna malattia; se penso: “Mi fa male lo stomaco, mi fa male lo stomaco”, può davvero cominciare a farmi male?».

Pensando in quel modo non comincerà a farvi male. Perché?

Perché nella vostra mente non si è prodotto alcun disordine. Voi pensate: «Fa male, fa male, fa male», ma interiormente sapete che non può farvi male. Nel suo caso era diverso. Quando gli dissero che aveva ingerito soda caustica, dopotutto

era una persona istruita e sapeva che la soda caustica possiede un potere corrosivo estremamente forte. Questo principio lo conosceva. Appena l'ebbe ingerita e gli dissero che era soda caustica, nella sua mente comparve immediatamente il pensiero: «Ahi! Mi ha bruciato!». Collegò immediatamente la situazione alle conoscenze che già possedeva: «Ahi! Mi ha bruciato!».

Avvertì quindi un po' di disagio e nella sua mente comparve: «Ahi! Mi ha bruciato!». Senza rendersene conto, nel subconscio questo pensiero cominciò a girare in circolo: «Mi ha bruciato» e il dolore diventava ancora più forte; più il dolore aumentava, più pensava: «Mi ha bruciato». Continuando a girare avanti e indietro in questo modo, si instaurò un circolo vizioso. La sua mente era entrata in uno stato di disordine.

Quando invece noi pensiamo intenzionalmente in questo modo, nella nostra mente non c'è disordine, non c'è disordine, e quindi non succede nulla. Che cosa ci dice questo, compagni?

Quando stringiamo la mano a qualcuno e diciamo: «È guarito, è guarito», se dentro di voi pensate: «Ma come potrebbe guarire? Dicendo “è guarito, è guarito”, come potrebbe davvero guarire?», allora questo non può produrre alcun effetto. Nella vostra mente non si è prodotto un vero effetto. Con la bocca dite soltanto: «È guarito, è guarito», mentre dentro di voi pensate che non possa guarire. Perciò l'effetto deve realmente partire dall'interno del proprio cuore. Poco fa, parlando di questo problema, ho detto che l'effetto deve partire da quel punto fondamentale.

Questo è il caso in cui una persona che non ha una malattia può arrivare ad ammalarsi. Ora vi faccio un altro esempio, compagni: una persona che non ha alcuna malattia può persino morire. Dire: «Senza una malattia non si può morire» non è corretto. In generale, naturalmente, senza una malattia non si muore. Ma quando lo stato mentale e spirituale entra in uno stato di disordine estremamente intenso, una persona può morire anche senza essere malata. Nel linguaggio comune non diciamo forse: «Ahi, mi hai spaventato a morte!»? Se diciamo «spaventare a morte», significa proprio che una persona può morire per lo spavento. Se nessuno fosse mai morto per lo spavento, come sarebbe potuta nascere l'espressione «spaventare a morte»?

Vi racconto due esempi.

Uno riguarda un mio compagno delle scuole medie. A quel tempo frequentavamo ancora la scuola media nel capoluogo della contea. Erano i primi tempi dopo la Liberazione e le condizioni erano ancora piuttosto difficili. In genere, la domenica tornavamo tutti a casa e, quando ritornavamo a scuola, ciascuno portava con sé qualcosa da mangiare. Quando qualcuno portava qualcosa di buono, appena arrivava gli altri compagni cercavano di prenderglielo; ce lo contendevamo tra di noi. C'era un compagno a cui piaceva particolarmente prendere il cibo degli altri. Lui non portava niente da casa. Se ne stava vicino alla porta e, quando arrivava qualcuno, controllava che cosa avesse portato; appena trovava qualcosa, lo afferrava e lo mangiava. Quel giorno arrivò un compagno con qualcosa in mano.

«Che cosa hai comprato?».

«Ho comprato un po' di salsiccia».

In campagna, quando si comprava la salsiccia, la si avvolgeva nelle foglie di ricino, perché a quel tempo non esistevano i sacchetti di plastica come oggi.

«Fammi mangiare un po'».

«No!».

Allora lui cercò di prendergliela con la forza. Riuscì ad afferrarla e cominciò a correre, mentre l'altro lo inseguiva da dietro. Mentre correva, cominciò a morderla. Quando vide che era un serpente, per lo spavento crollò immediatamente. In realtà, dentro le foglie di ricino era stato avvolto un serpente. Il serpente non era vivo, era morto. Lui lo aveva morso e aveva cercato di strapparne un pezzo, ma non riusciva a mordere il serpente. Mordendo attraverso le foglie di ricino, le aprì e, appena vide che dentro c'era un serpente, perse immediatamente i sensi. A quel tempo corsero subito all'infermeria e chiamarono il medico. Gli fecero un'iniezione di uno stimolante cardiaco. Quel medico conosceva anche un po' di agopuntura e gli punse il punto *Rénzhōng*³¹ per rianimarlo. Riuscirono a salvarlo. Se non lo avessero rianimato e salvato, non sarebbe forse morto proprio per lo spavento?

³¹ *Rénzhōng* è un punto situato sulla linea mediana del solco tra il naso e il labbro superiore. Nella medicina tradizionale cinese corrisponde al punto *Shuīgōu*, VG26 (*Dū Mài* 26), storicamente conosciuto anche con il nome *Rénzhōng*. Nella tradizione viene utilizzato soprattutto nelle situazioni caratterizzate da perdita di coscienza o collasso.



Sarebbe stato veramente, nel senso più letterale del termine, «spaventato a morte». Qualcuno potrebbe dire: «Maestro Páng, ma come mai tutte queste cose sono capitate proprio a lei?». Per questo dico che moltissime esperienze della mia vita sembrano essere state tutte al servizio del *Qìgōng*. Qualcun altro potrebbe dire: «Maestro Páng, però questa storia non è mai stata pubblicata su un giornale. Un'esperienza isolata della vostra infanzia non può essere considerata una prova che sia realmente così».

Vi racconto allora un altro caso, questa volta avvenuto negli Stati Uniti. In un loro libro intitolato «Psicologia» è riportato un episodio chiamato «Lo scherzo dei giovani».

Si racconta di alcuni giovani che volevano fare uno scherzo a un altro giovane e lo legarono. In Cina questo modo di legare una persona viene chiamato *Sīmǎ cuàn tí*: gli legarono insieme mani e piedi e gli bendarono gli occhi. Dopo averlo legato, lo misero sui binari della ferrovia. Poco dopo arrivò il treno: «Uuuuh—». Quando il treno arrivò, lui cominciò a dimenarsi lì sui binari, a muoversi, a muoversi, a muoversi. Quando il treno fu passato, non si muoveva più. Andarono a vedere: era morto.

Era morto di paura!

Perché il treno che era arrivato viaggiava in realtà su un altro binario, non su quello sul quale si trovava lui. Quando arrivò il treno, le vibrazioni furono così forti che lui non poteva sapere su quale binario stesse arrivando e morì improvvisamente per lo spavento. Quale fu dunque la conclusione formulata dagli psicologi?

Scrissero: Quando una persona si trova in una condizione di estrema tensione, estrema paura ed estrema disperazione, ciò può provocarne la morte. Tra queste tre condizioni, estrema tensione emotiva, estrema disperazione oppure estrema paura, qualunque di esse, quando raggiunge un determinato grado, può provocare la morte. Ecco quanto può essere potente il fattore mentale e spirituale, compagni! Facciamo un altro esempio.

Nel 1987 il «Beijing Evening News» *Běijīng Wǎnbào* ripubblicò un caso tratto dal britannico «The Times». Un addetto alle pulizie lavorava sotto una linea elettrica ad alta tensione. Di solito aveva sempre paura e diceva: «Se questa linea ad alta tensione dovesse cadere, verrei sicuramente fulminato a morte». Voleva cambiare lavoro, ma quel lavoro era piuttosto ben pagato e, svolgendo un altro lavoro, non sarebbe riuscito a guadagnare altrettanto. Perciò non cambiò lavoro. Un giorno, mentre non prestava attenzione, dall'alto cadde un cavo elettrico.

Lui morì all'istante.

All'ospedale eseguirono l'autopsia e riscontrarono condizioni molto simili a quelle provocate da una folgorazione: il fegato e il cuore si erano lesionati. Ma il cavo che era caduto non era una linea ad alta tensione. Quale fu dunque la conclusione?

La conclusione fu che, poiché normalmente viveva con questo stato mentale di tensione, nel momento in cui vide cadere il cavo entrò in uno stato di estrema tensione e morì. Questo ci mostra, compagni, quanto siano potenti e quanto siano importanti i nostri fattori mentali e spirituali. Noi, compagni, dobbiamo prestare un'attenzione particolare, davvero particolare, a noi stessi e dobbiamo dare a noi stessi informazioni positive, informazioni buone. Non dovete pensare: «Ahi, sto per morire! Come faccio adesso? Sto per morire! La mia famiglia non potrà più andare avanti».

Più diventate tesi, più la situazione diventa problematica. (Più avanti parlerò ancora di come i nostri pazienti devono usare la coscienza *Yìshí*.)

Questo è il modo in cui i fattori mentali e spirituali agiscono quando è presente una malattia e il modo in cui i fattori mentali e spirituali agiscono quando non è presente alcuna malattia. Vi faccio un altro esempio. Quando possedete un fattore mentale e spirituale sano e positivo, possono verificarsi risultati inaspettati e questo può permettervi di superare situazioni difficili.

Molti dei nostri compagni hanno letto questo caso. C'è un reportage letterario intitolato «Il grande terremoto di Tangshan³²», nel quale si racconta di quattro persone rimaste intrappolate in una miniera crollata. Un vecchio operaio le guidò e vissero in quella galleria per quattordici o quindici giorni interi. Non avevano niente da mangiare né da bere, non avevano nulla. All'inizio avevano ancora una piccola lampada da minatore sopra la testa, ma in seguito non ebbero più nemmeno la luce e rimasero così, completamente al buio. Alla fine, furono liberati scavando tra le macerie. Non erano morti. Abbiamo tutti letto i resoconti sul terremoto di Tangshan e questo caso è stato riportato. Si disse che riuscirono a sopravvivere, da una parte, perché quel vecchio operaio li incoraggiava continuamente attraverso lo spirito rivoluzionario: bisognava superare le difficoltà, vincere le difficoltà e continuare a vivere. Inoltre, là dentro era completamente buio e avevano perso la cognizione del tempo. Non sapevano quanti giorni e quante notti fossero trascorsi. Se avessero potuto vedere: «È passato un altro giorno e ancora non abbiamo mangiato; è passato un altro giorno e ancora non abbiamo mangiato», là dentro avrebbero avuto paura e sarebbero anche potuti morire di fame.

All'interno era sempre completamente buio. Non vedevano nulla, non sapevano nulla e non sapevano quanto tempo fosse trascorso. Confusamente, sapevano soltanto che era trascorso parecchio tempo, ma quanto esattamente non lo sapevano. Inoltre, il vecchio operaio li incoraggiava continuamente: «Riposate, sdraiatevi. Dobbiamo continuare a vivere, dobbiamo vivere bene». Con uno stato mentale e spirituale così sano, pur non avendo mangiato nulla per più di dieci giorni, riuscirono a sopravvivere. In passato non si diceva forse che, se una persona non mangia per sette giorni, si produce un esaurimento nutrizionale irreversibile e la persona non può più sopravvivere?

³² Il grande terremoto di Tangshan è un celebre reportage letterario dello scrittore e giornalista cinese Qián Gāng, pubblicato nel 1986. Nel testo della lezione, il Maestro *Páng Míng* cita quest'opera come fonte dell'episodio dei quattro minatori rimasti intrappolati nella miniera dopo il terremoto.

Loro rimasero senza mangiare per più di dieci giorni. Questo è quasi come il digiuno *Bìgǔ* di chi pratica il *Qìgōng*. Loro non praticavano il *Qìgōng*, eppure fecero una sorta di *Bìgǔ* per più di dieci giorni e sopravvissero comunque. Questo è un esempio. Nel 1986 anche il quotidiano di Shanghai «Jiěfàng Ribào» pubblicò la storia di un sordomuto sudamericano chiamato Bǎisījiā, che tornò in vita dopo essere stato considerato morto. Questo è un caso particolare.

Bǎisījiā si ammalò e sviluppò una febbre alta. Fu chiamato un medico, che gli fece un'iniezione per abbassare la febbre. Poiché la febbre diminuì troppo rapidamente, si verificò un grave collasso e comparve uno stato di morte apparente. I familiari pensarono che fosse morto e lo deposero nel cimitero. L'anno seguente, durante dei lavori nel cimitero, scoprirono che era seduto là dentro. Era rimasto lì dentro per un anno senza morire. La vicenda suscitò immediatamente enorme scalpore in tutto il Sud America. Che cosa era successo? All'epoca, il mondo medico esaminò il caso e propose tre spiegazioni.

La prima spiegazione era che lui fosse sordomuto. (Perché in Occidente si ritiene che una persona, vivendo completamente sola e isolata, finirebbe per non riuscire più a sopportarlo.

In Occidente sono spiritualmente vuoti e devono necessariamente cercare qualche stimolo per riuscire a vivere; una persona normale non riuscirebbe a vivere là dentro.)

Perché lui riuscì a sopravvivere?

Dissero che, essendo sordomuto, normalmente aveva già poche possibilità di comunicare con gli altri. Rimanendo lì dentro, il suo senso di solitudine era quindi diverso da quello di una persona comune. Questa era la prima condizione.

La seconda condizione era questa. Dopo essere uscito, Bǎisījiā raccontò agli altri che, dopo essere stato sepolto nella tomba, si era risvegliato. Quando vide che intorno a lui era tutto completamente buio, cominciò a piangere. In seguito pensò: «Devono aver creduto che fossi morto. Non devo agitarmi». Indossava abiti imbottiti di cotone. Cominciò lentamente a strappare quegli abiti e, poco alla volta, mangiò il cotone che si trovava all'interno. In seguito si accorse che sotto di lui si muoveva qualcosa. Toccò e scoprì che erano lombrichi, quindi cominciò a mangiare i lombrichi. In Occidente ritenevano che quelli costituissero un alimento altamente nutritivo, ricco di proteine di alta qualità. Mangiando lombrichi e

cotone, sarebbe riuscito a sopravvivere in questo modo. Ma, come diciamo noi, provate voi a mangiare soltanto «proteine di alta qualità» e vedete se riuscite a sopravvivere!

La terza condizione, secondo noi, era questa. Bǎisījīā raccontò in seguito di aver pensato: «Non devo agitarmi. Aspetterò lentamente». Là dentro era completamente buio e lui non sapeva quanto tempo stesse trascorrendo; non aveva alcuna cognizione del tempo. In questo modo, senza rendersi bene conto di quanto tempo passasse, continuò a vivere. Anche questo è un fattore psicologico sano. Se invece avesse pensato: «Ahi! È finita!», allora sarebbe inevitabilmente morto.

Questi principi possono sembrare soltanto delle piccole storie, ma sono tutti fatti realmente accaduti. Se li comprendiamo e li interpretiamo attraverso i principi del *Qigōng*, allora possiamo individuarne le regolarità e ricavarne qualcosa di utile.

Vale a dire: uno stato psicologico sano può modificare le diverse condizioni delle attività vitali dell'essere umano. Con una psicologia sana, chi non è malato diventa ancora più sano e chi è malato può migliorare. In questo modo si possono superare le difficoltà. Questo fattore mentale e spirituale è estremamente importante. Prima ho parlato per quasi due ore, parlando soltanto della funzione dell'attività mentale e spirituale. Mentre ascoltavate, senza rendervene conto, nella vostra mente si è già impressa un'impronta: «Ah! Ci sono così tante cose! L'attività mentale e spirituale è così importante!».

Questo, di per sé, ha già impresso inconsapevolmente nella vostra mente un'impronta: il fattore mentale e spirituale, la funzione dell'attività mentale e spirituale. Se non vi avessi tenuto questa lezione e vi avessi semplicemente detto di pensare: «Il corpo è guarito, è guarito», voi avreste pensato: «Se penso che sia guarito, può davvero guarire? Come può guarire soltanto perché penso che sia guarito?! Ho una tubercolosi così grave: se penso che non ci sia più, allora scomparire?!».

Non riuscireste a comprenderne il principio, ma oggi, dopo avervi spiegato tutte queste cose, arrivati a questo punto, provate a pensarci di nuovo. Perché continuiamo a chiedere a tutti di impegnarsi a pensare e diciamo che, pensando, si può migliorare?

Il principio si trova proprio qui. Diciamo che il nostro *Qigōng* parla di scienza, diciamo che il *Qigōng* è una scienza. Ma dove si trova la sua scientificità?

La scientificità si trova proprio qui. Questi principi, normalmente, le persone non li spiegano e non li conoscono, ma in realtà esistono già diffusamente nella vita quotidiana. Noi prendiamo questi semplici fatti, li raccogliamo, li riassumiamo e li eleviamo al livello della teoria, li eleviamo al livello delle regolarità, affinché tutti possano comprenderli, padroneggiarli e utilizzarli.

In questo modo, non diventa forse una scienza?

Non dobbiamo pensare che la scienza sia qualcosa di separato dall'essere umano. Se diciamo che il *Qìgōng* è una scienza avanzata, non significa che dobbiamo necessariamente parlare di qualcosa che nessuno ha mai sentito prima. Non è così.

La scienza consiste nello scoprire le leggi della natura. Quando ancora non conoscete queste leggi, quando non le avete ancora scoperte, esse esistono comunque naturalmente, ma noi non siamo in grado di utilizzarle.

Quando invece scoprite queste leggi, una volta scoperte dite: «Ah! Ma era così semplice!». E questa si chiama ancora scienza, si chiama ancora scienza avanzata, anche se la incontriamo ogni giorno. Esatto!

È proprio qualcosa che incontriamo ogni giorno. Perciò dico che il *Qìgōng*, come disciplina, è avanzato, ma allo stesso tempo può essere conosciuto, compreso e padroneggiato molto facilmente dalle grandi masse popolari. È proprio come la filosofia. Se insegnate filosofia in un'aula e parlate della negazione della negazione, della trasformazione dei cambiamenti quantitativi in cambiamenti qualitativi e delle categorie, diventa terribilmente difficile da comprendere.

Ma se la collegate un po' alla vita reale, se la collegate a situazioni concrete e la spiegate in questo modo, allora uno dice: «Ah! Questa si chiama filosofia. È qualcosa di avanzato!».

Ciò che è avanzato si trova proprio nell'ordinario. Se non fosse presente nella vita quotidiana, potrebbe ancora chiamarsi scienza?

Se fosse finito su qualche pianeta là fuori, dove andreste a cercarlo?

Non avrebbe nemmeno senso parlare di questi problemi.

Perciò, non dovete pensare che, proprio perché queste cose sono così ordinarie, non siano credibili oppure non appartengano a una scienza avanzata. Ciò che rende avanzata questa scienza è proprio la sua capacità di spiegare così tanti problemi della nostra vita quotidiana che prima non riuscivamo a spiegare.

Quanto abbiamo detto prima sulla funzione della coscienza equivale, in sostanza, ad aver spiegato l'essenza stessa del nostro *Qìgōng*. Usarla personalmente, imparare come utilizzarla attivamente, come permetterle di svolgere le sue funzioni positive e come superare le sue funzioni negative: questo è *Qìgōng* avanzato.

Forse alcuni dei nostri studenti potrebbero ancora dire: «Maestro Páng, questo ancora non basta. Ci spieghi qualcosa di concreto». Vogliono qualcosa di concreto. In realtà, anche se vi spiegassi qualcosa di concreto, non farei altro che darvi alcuni esempi. Se però cominciate veramente a utilizzarla, le possibilità sono infinite, sono moltissime: potete utilizzarla in qualsiasi modo.



Come utilizzare *Yishi*

Come utilizzare la coscienza durante la pratica

Per prima cosa vi spiegherò concretamente come utilizzare *Yishi* durante la nostra pratica. Quando si pratica il *Qìgōng*, utilizzare la coscienza è molto semplice. Si tratta soltanto di queste **due cose**.

La prima è concentrare l'attività mentale e spirituale durante la pratica del *Qìgōng*. Quando pratichiamo gli esercizi in movimento, dovete semplicemente concentrare l'attività mentale e spirituale nell'eseguire i movimenti:

spingere – tirare, raccogliere il *Qì*, farlo penetrare attraverso la sommità del capo.

Dovete soltanto concentrare l'attività mentale e spirituale nell'esecuzione dei movimenti.

Qual è il principio?

Quando concentrate l'attività mentale e spirituale ed eseguite un movimento, appena pensate «spingere», la vostra attività mentale e spirituale pensa allo spingere; in questo modo l'attività mentale e spirituale e il corpo si uniscono insieme, e il *Qì*, seguendo quel movimento, si riempie e diventa abbondante. Quando il *Qì* si riempie in questo modo, il *Qì* e il sangue circolano liberamente.

Questo è *Qìgōng* avanzato!

È sufficiente che riusciate a mantenere concentrata l'attività mentale e spirituale. Alcuni compagni dicono: «Io proprio non riesco a concentrarmi. Chiudo gli occhi e, quando viene detto “spingere”, lui non spinge». Io penso che, in realtà, voi spingete comunque. Forse, in quel momento, nella vostra mente pensate: «Quando dice “spingere”, come devo spingere?».

Quando sentite la parola «spingere», originariamente la mente dovrebbe semplicemente pensare «spingere», pensare soltanto a questo. Ma voi, appena la sentite, pensate anche: «Come si spinge? Che cosa devo spingere?».

Avete aggiunto un altro pensiero e questo significa che c'è già un pensiero in più.

«Ah! Anche questo è già considerato un pensiero in più?».

Secondo i requisiti rigorosi, sì, anche questo è già un pensiero in più.

La condizione che corrisponde maggiormente ai requisiti è questa: appena viene detto «spingere», nella mente compare «spingere» e immediatamente si spinge; appena viene detto «raccolgere», immediatamente si raccoglie. C'è soltanto questo unico pensiero.

Compagni, non sottovalutate questo punto!

Se riuscite a fare questo, avete già raggiunto il livello di un maestro di *Qìgōng* avanzato. Ma è proprio questo che non riuscite a fare.

Spingete, continuate a spingere: «Spingere — raccogliere — spingere di nuovo... Ah, che cosa mangerò oggi?».

Ed ecco che nella mente compaiono i pensieri distraenti. Non c'è nemmeno bisogno che spingiate cento volte. Basta che spingiate otto o dieci volte e, mentre continuate a spingere, nella mente compare:

«Starà piovendo?».

La mente si è già confusa.

Così non potete diventare maestri di *Qìgōng* avanzati; non potete diventare nemmeno maestri di *Qìgōng* di livello intermedio. Potete essere soltanto dei nuovi studenti. L'attività mentale e spirituale deve essere concentrata su una cosa sola. Se cominciate a pensare ad altro e compare il pensiero: «Starà piovendo?», non va bene!

Dovete tornare a «spingere», riportare il pensiero indietro. È così semplice. Poi, c'è un'altra cosa che potete pensare:

«Quando spingo in questo modo, il mio *Qì* diventa abbondante e la malattia guarisce. Quando spingo, il *Qì* diventa abbondante; quando raccolgo, la malattia guarisce e il corpo diventa sano».



Non c'è alcun problema nell'aggiungere questo pensiero intenzionale *Yiniàn*.

Ma non aggiungetelo in questo modo: «Quando raccolgo, sarà davvero guarita?».

Questo pensiero non dovete aggiungerlo.

Quando raccogliete: «Il *Qì* è entrato, la malattia è guarita».

Appena raccogliete, è guarita.

Raccogliere il *Qì*: il *Qì* è stato raccolto.

Farlo penetrare: il *Qì* è entrato.

«È guarito. Il *Qì* è abbondante».



Deve essere così. Questi due pensieri intenzionali *Yiniàn* sono sufficienti. Non serve nient'altro.

Nello *Zhìnéng Qìgōng*, utilizzare la coscienza è molto semplice.

Perché diciamo che lo *Zhìnéng Qìgōng* è facile da padroneggiare?

Perché è molto semplice. Non sapete fare nemmeno queste due cose?

Quando viene detto «spingere», spingete; quando viene detto «raccogliere», raccogliete; quando si apre, aprite. Eseguite semplicemente i movimenti: raccogliere, spingere, fate semplicemente il movimento! Concentrate l'attività mentale e spirituale nell'eseguire il movimento e, in più, aggiungete:

«È guarito. Il mio *Qì* è abbondante. È guarito».

In questo modo. Questo è l'uso di *Yìshí* durante la pratica.

«Maestro Páng, è davvero così semplice?».

Sì. Le cose avanzate sono tutte semplici. Guardate una bicicletta: ha due ruote. Quando si comincia a imparare, non è facile. Un triciclo, invece, è facile da imparare. Tre ruote sono più complesse, no? Eppure, con tre ruote è facile

imparare, mentre con due ruote è più difficile. Con una sola ruota è ancora più difficile, e una ruota sola è ancora più semplice! Negli spettacoli acrobatici si pedala su una sola ruota: voi riuscireste a farlo?

Non ci riuscireste. È semplice!

Ciò che è semplice è avanzato; ciò che è avanzato si trova proprio nella semplicità. Qualcuno dice: «Ma le macchine sono estremamente complesse!». Non abbiate fretta. Quando qualcosa diventa sempre più complesso, dopo un ulteriore avanzamento diventa semplice. Nel nostro corso ci sono parecchi studenti di una certa età. Negli anni Sessanta, nelle vostre case c'erano radio a transistor? Chi aveva in casa una radio a transistor?

A quel tempo si chiedeva: «Quante valvole ha la radio di casa vostra?». Tutti chiedevano quante valvole avesse. Se oggi chiediamo ai giovani poco più che ventenni: «Quante valvole ha la vostra radio?», rispondono: «Che cosa significa “quante valvole”?».



Non sanno che cosa significhi parlare del numero delle valvole. A quel tempo le radio funzionavano con valvole elettroniche. C'erano quelle a sette valvole, quelle a nove valvole, le *Dà Xióngmāo*, le *Mūdān*³³, grandi così. Nelle famiglie comuni generalmente non c'erano, normalmente si avevano piccole radio a tre valvole. Quelle grandi radio a nove valvole non erano nemmeno paragonabili alle piccole radio a transistor che abbiamo oggi. Quando la scienza si sviluppa, dopo essere diventata complessa, complessa, a un certo punto diventa semplice.

Più è avanzata, più diventa semplice. Non dovete pensare che ciò che è complesso sia necessariamente migliore. La semplicità si trova proprio a un livello avanzato. Molte cose, con lo sviluppo della scienza, diventano semplici. Oggi non si stanno forse sviluppando i superconduttori? Con i superconduttori diventa ancora più semplice. Guardate i nostri cavi: sono qualcosa di enorme. Con i superconduttori, invece, diventa tutto molto semplice; attraverso un filo sottilissimo possono passare migliaia di linee, senza alcun problema. Più una cosa diventa semplice, più è avanzata.

Il *Qìgōng* è ancora più semplice, non serve alcun filo eppure si può ugualmente trasmettere. Non è ancora più semplice?

Quando si emette *Qì*, è come con la nostra radio: qui riceviamo, mentre la stazione radiofonica o televisiva trasmette verso l'esterno. Una macchina trasmette e un'altra macchina riceve. Noi siamo ancora più semplici: il cervello trasmette verso l'esterno e il vostro cervello riceve verso l'interno. Non c'è bisogno di nient'altro.

Non è più semplice?

Non è ancora più avanzato?

Perciò dovete fare così anche con voi stessi. Quando il vostro cervello emette un'informazione, chi la riceve?

Voi stessi. Se la inviate alla mano, è la mano a riceverla. Se volete che la mano si muova, la mano riceve. Se volete che si muova la gamba, è la gamba a ricevere. «Qui ho una malattia, il fegato è malato». Appena emettete l'informazione: «Il fegato è guarito», il fegato la riceve, la riceve immediatamente. Questo è

³³ *Dà Xióngmāo* e *Mūdān*, nomi di note marche cinesi di apparecchi radio.

avanzato! Ciò che è avanzato è avanzato proprio in questo punto. In futuro sarà lo stesso anche quando emetteremo *Qì* nel nostro *Qìgōng*.

Emettiamo *Qì*: «Compagni che siete dietro, fate attenzione, ve lo sto inviando. A te, a te». E voi lo ricevete. Tutto il nostro *Campo di Qì* lo riceve. In questo modo, tutti lo ricevono. Qualcuno potrebbe chiedere: «Come faccio a riceverlo?».

Con la mente pensate: «L'ho ricevuto. Sono guarito».

Nel vostro cuore pensate: «È guarito!».

È sufficiente.



Ho sentito il nostro direttore Liú dire che, tra gli studenti appena arrivati per il corso di ventiquattro giorni, dopo il nostro incontro, la sera del giorno in cui ci siamo stretti la mano, non si è forse tenuta una riunione di discussione? Alcuni studenti che da decine di anni praticamente non camminavano e utilizzavano due stampelle recentemente hanno cominciato persino a correre. Non hanno più problemi. Altri, che da sette o otto anni non riuscivano a camminare, hanno ricominciato a camminare. Ho sentito dire che ce n'è anche uno che aveva subito un intervento chirurgico e al quale erano state deviate sia le vie urinarie sia quelle intestinali. Ebbene, ha ricominciato a urinare spontaneamente.

Questa non è una cosa ovvia e naturale: è qualcosa di straordinario!

Ha ricevuto bene il *Qì*. Questo è avanzato!

Ognuno dei nostri studenti deve ricevere in questo modo attraverso la propria mente. La mente può emettere e può anche ricevere, questo è avanzato, è ciò che si chiama utilizzare la coscienza. Questa cosa è credibile oppure no?

Molti dei nostri studenti potrebbero aver avuto esperienze di questo genere. Quando a un proprio familiare accade improvvisamente qualcosa di molto grave o si trova in una situazione di grande pericolo, senza sapere perché ci si sente improvvisamente inquieti e agitati. Alcune persone hanno vissuto situazioni di questo genere. A un familiare accade qualcosa e voi sentite dentro di voi una forte agitazione. Quando poi accorrete da lui e confrontate l'orario in cui è accaduto il fatto, vi rendete conto: «Ah, è proprio in quel momento che mi sono sentito agitato».

Qual è il principio? È perché tra familiari il legame di sangue è relativamente stretto. Per dirlo con il linguaggio di oggi, l'attività del cervello produce onde bioelettromagnetiche simili. Quando quella persona si trova in una situazione di pericolo o sperimenta una sofferenza, emette un determinato tipo di onda bioelettromagnetica. Poiché tra voi esiste una relazione di sangue relativamente stretta, le vostre onde elettromagnetiche sono simili alle sue e quindi voi potete riceverle. È proprio come quando ascoltiamo la radio o guardiamo la televisione: bisogna sintonizzarsi sulla stazione giusta!

Quella stazione deve corrispondere a quella determinata frequenza. Tra familiari le frequenze sono uguali, quindi è più facile ricevere il segnale. Per questo, a volte, una persona può improvvisamente sentirsi male o provare disagio.

Quando si pratica il *Qìgōng*, si amplia molto lo spettro delle frequenze del cervello; diventa molto ampio e può ricevere molte cose. Se dovete emettere *Qì* verso altre persone, anche ciò che emettete ha uno spettro molto ampio: quando lo emettete così ampiamente, questa persona può riceverlo, quell'altra può riceverlo, molte persone possono riceverlo. È proprio così.

Questo si chiama utilizzare la coscienza.

Quando praticate il *Qìgōng*, io posso ricevere questo, posso ricevere anche quello; in questo modo, nel vostro corpo si producono dei cambiamenti.



Se riuscite a ricevere ciò che proviene dagli altri, che cosa accade allora all'interno del vostro stesso corpo?

Dovrebbe essere ancora più facile produrre un effetto, perché voi stessi costituite un'unità. Quando impartite un ordine, esso produce un effetto. Tutto dipende dal fatto che l'ordine che impartite sia vero oppure no. Se l'ordine che impartite è vero, se proviene veramente dal vostro interno, è come quando qualcuno prende qualcosa a cui siete molto affezionati e provate veramente dolore: «Ah! Mi hanno portato via qualcosa a cui tenevo moltissimo, mi fa davvero male!».

Nel linguaggio comune diciamo: «Ah, ti fa male al cuore, vero?».

Quando diciamo che qualcosa «fa veramente male al cuore», che cosa significa questo dolore del cuore?

Si riferisce all'attività mentale e spirituale: nel profondo dell'attività mentale e spirituale, nel profondo dell'anima, si prova sofferenza. Questo è il «dolore del cuore».

Dovete partire proprio da quel punto da cui nasce questo «dolore del cuore» ed emettere: «È guarito!».

Dal profondo del cuore sboccia la gioia; è da lì che deve partire l'effetto: «È guarito! La mia malattia è guarita!».

Da lì lo emettete verso l'esterno: «È guarito!».

In questo modo, nel vostro corpo si produce immediatamente un effetto. Ma molte persone non riescono a impartire questo ordine. Pensano: «Sono proprio sfortunato, come potrei guarire?».

Continuano a pensare soltanto a questo e non riescono a impartire un vero ordine.

Quando mi stringono la mano dicono: «Maestro Páng, sono guarito! Sono guarito!», ma le parole che pronunciano sono troppo superficiali, troppo leggere; non provengono dal loro interno. Quelle parole non hanno forza, non hanno sostanza: «Sono guarito, sono guarito, sono guarito».

Dicono soltanto «sono guarito» dall'esterno, mentre dentro non si è mosso nulla. Normalmente, dire soltanto con la bocca: «Sono guarito, sono guarito» non basta.

Deve venire dal profondo del cuore: «Sono guarito!».

Dentro avviene un movimento: «Sono guarito!».

E immediatamente si guarisce.

È così semplice, come le onde elettromagnetiche, anzi ancora più veloce dell'elettricità.

Come i malati devono utilizzare la coscienza

Questa è la nostra attività della coscienza *Yìshí*. Durante la pratica bisogna utilizzarla in questo modo e utilizzarla frequentemente in questo modo. Più concretamente, per quanto riguarda queste malattie, mettendo per il momento da parte la pratica, come dobbiamo rapportarci alla malattia? Il modo di rapportarsi alla malattia è qualcosa di assolutamente fondamentale. Su questo punto spero che gli studenti prestino un'attenzione davvero, davvero particolare.

I modi di rapportarsi alla malattia possono essere suddivisi in tre grandi categorie.

Come devono utilizzare la coscienza i malati in condizioni critiche

Una grande categoria riguarda i malati che si trovano in condizioni estremamente, estremamente gravi, che stanno per morire e ai quali l'ospedale ha già «pronunciato la condanna a morte», dicendo che non c'è più nulla da fare. Per malati di questo genere, l'ospedale dice che per quella malattia non c'è più alcuna soluzione e che inevitabilmente moriranno. Anche se i medici dell'ospedale non ve lo hanno detto direttamente, anche se non ve lo hanno spiegato in questi termini, quando consultate i libri di medicina trovate scritto proprio questo: per questa malattia non c'è soluzione.

Che cosa deve fare allora un malato di questo genere?

Per un malato di questo genere, vi indico un metodo: dovete assolutamente imparare a risparmiare moltissimo, moltissimo le vostre energie e a non consumarle.

Come si risparmiano?

Tra le energie presenti nel corpo umano, ciò che consuma maggiormente e produce l'influenza più grande è l'attività mentale e spirituale. Non lasciate che la mente pensi disordinatamente a ogni genere di cose. Non pensate alle cose. Appena la mente pensa a qualcosa, entra in attività e consuma energia. È sufficiente non pensare.

Che cosa bisogna fare allora?

Ogni giorno vi assegno soltanto tre compiti, soltanto tre cose da fare:

1. **la prima è dormire:** quando riuscite a dormire, dormite.
2. **La seconda è mangiare:** quando riuscite a mangiare, mangiate.
3. **La terza è praticare *Qìgōng*:** quando avete energia, praticate il *Qìgōng*.

Quando avete fame, mangiate; quando avete sonno, dormite; quando non avete né fame né sonno, praticate. Durante tutta la giornata fate soltanto queste tre cose. Se riuscite a fare questo, vi garantisco che, chiunque voi siate e per quanto grave sia la vostra malattia, vi garantisco che guarirete!



Perché?

Nel *Qìgōng* esiste un'espressione: «Quando il cuore muore, lo spirito vive».

Questo «spirito» *Shén* non è lo *Shén* che indica una divinità o un immortale, ma è lo *Shén* della nostra attività mentale e spirituale. Nel linguaggio comune diciamo: «Mettersi il cuore in pace», letteralmente «il cuore è morto».

Che cosa significa «il cuore è morto»?

Significa che non si pensa più a tutte quelle cose confuse e disordinate; non si fanno più tutti quei calcoli mentali e non si continua a escogitare strategie. Non si pensa più a nulla. Questo si chiama «il cuore è morto». Quando questo cuore muore, l'attività mentale e spirituale che rappresenta la forza vitale torna a vivere.

Questo si chiama «quando il cuore muore, lo spirito vive».

Nel *Qìgōng* classico esiste proprio questa espressione. Come si riesce realmente a raggiungere la condizione in cui «il cuore muore e lo spirito vive»?

Significa non occuparsi più di nulla. Qualunque grande problema possa esserci in famiglia, per voi non è importante. Io dico spesso: se morite e chiudete gli occhi, quella cosa sarà ancora importante?

Quando morite e distendete le gambe, non c'è più niente. Per quanto grande possa essere una questione, per voi non è più importante. Far guarire la vostra malattia: questa è la cosa più importante, la prima per importanza.

Alcune persone dicono: «Ah! Io non posso morire! Mio figlio non si è ancora sposato, mia figlia non ha ancora trovato un compagno». Se pensate a queste cose, a che cosa equivale?

Equivale a pensare: «Mia figlia non ha ancora trovato un compagno, mio figlio non si è ancora sposato: devo morire in fretta così non dovrò più occuparmi di loro».

Equivale proprio a pensare in questo modo.

Perché?

Perché continuate a pensare: «Ah! Non posso morire! Se muoio, che cosa succederà? Se muoio, la mia famiglia non riuscirà più ad andare avanti...». Pensando in questo modo consumate le vostre energie. È come se sollecitaste voi stessi a morire più in fretta: state consumando le vostre energie!

Che cosa bisogna fare allora?

Bisogna fare così.

Il figlio viene da voi e dice: «Papà, mamma, oggi viene un mio amico, preparate qualcosa».

«Pensaci tu, io non me ne occupo».

E lui dice: «Dai, mamma! Dai, papà! Occupatene tu».

«Se fossi morto, chi se ne occuperebbe? Considerami morto già da adesso. Pensaci tu!».

«Guarda, adesso distendo le gambe e sono morto, è finita. Ho disteso le gambe, sono morto, non me ne occupo più!».

Ecco, bisogna dirlo allegramente. Qui si dice di essere morti, ma non significa essere pessimisti e voler morire. Significa dire allegramente: «Io sono morto. Guarda, sono morto, no? Non posso più occuparmi di niente». Dire allegramente che non ci si occupa più di nulla.

Il figlio dice: «Ah, domani mi sposo. Mamma, comprami dei vestiti, comprami...».

«No! Se fossi morta, chi se ne occuperebbe? Considerami morta già da adesso. Guarda, sto per morire». Proprio così. Non occuparsi di nulla. Vedete il nipotino che corre trotterellando e urta la bottiglia dell'olio. La bottiglia cade e l'olio continua a uscire: glug, glug, glug.

«Non me ne occupo! Sono morto. Continua pure a uscire».

Chi riesce a fare questo, per quanto grave sia la sua malattia, vi garantisco che guarirà!

Però, moltissime persone non riescono a farlo. Dicono: « Ah! Ma come si fa? L'olio continua a uscire dalla bottiglia».

Quanto può valere una bottiglia d'olio?

Vale forse più della vostra vita?

E poi si preoccupano di questo, si preoccupano di quello. Non occupatevi di così tante faccende inutili!

E continuano persino a dire agli altri: «Tu fai questo, tu fai quello».

Pensateci: siete malati e debilitati; le vostre idee possono forse essere buone idee?

Anche quando date un consiglio, è un consiglio da malato, un cattivo consiglio.

Gli altri vi considerano già un peso e voi continuate a dire loro di fare questo e quello. Alla fine non viene fatto bene niente. Che cosa dovete fare allora?

Lasciar andare. Non occuparvi di nulla.

Ogni giorno fate soltanto tre cose:

1. quando avete fame, mangiate;
2. quando avete sonno, dormite;
3. quando non avete né fame né sonno, praticate.

Durante tutta la giornata soltanto queste tre cose.

Cominciate a praticare!

Raccogliere, spingere, tirare; spingere, tirare.

Qualcuno dice: «Sono stanco, ma non ho fame e non ho nemmeno sonno. Che cosa devo fare?».

- ✓ Se siete stanchi, sdraiatevi.
- ✓ Se non riuscite a praticare in piedi, praticate seduti.
- ✓ Se non riuscite a praticare seduti, praticate sdraiati.



Non va bene lo stesso?

Potete fare *Lā Qì* così, aprendo e chiudendo un po' le mani, no?

Riuscite ancora a fare *Lā Qì*, vero?

Fate Lā Qì, fate penetrare il *Qì*. Se continuate a fare questo per tutta la giornata, chiunque lo faccia, vi garantisco che guarirà, ma gli studenti non riescono a fare questo.

«Ah! Non ho tempo per praticare!».

Ma voi, in quanto malati, che cosa dovete fare durante tutta la giornata?

Siete malati: che altro dovete fare?

Non dovete forse prendervi cura della vostra malattia?

La vostra professione è prendervi cura della vostra malattia! (ride)

La vostra professione e il vostro incarico sono prendervi cura della vostra malattia.

La vostra professione è questa e anche il vostro incarico è questo.

E quanto deve durare il vostro «orario di lavoro»?



Dal momento in cui aprite gli occhi al mattino comincia il lavoro; la sera, quando siete già sdraiati a letto ma non vi siete ancora addormentati, dovete continuare:

Hùnyuán Líng Tōng.

Sdraiati nel letto: *Hùnyuán Líng Tōng.*

Bisogna fare così. Mentre mangiate, mentre masticate, dentro di voi pensate:

Hùnyuán Líng Tōng, Hùnyuán Líng Tōng.

Chi riesce a fare questo, vi garantisco che guarirà. Non importa quanto grave sia la malattia: finché in questo momento non siete ancora morti, potete farlo, tuttavia, molte persone non lo fanno. Non ci credono.

Dicono: «E così potrei davvero guarire?».

Pensateci: state già per morire e credete che basti girarvi una volta nel letto e, rotolando, improvvisamente guarirete?

Sarebbe fin troppo facile!

Almeno dovete fare quello sforzo di girarvi, no?

Se non vi girate nemmeno, come potete guarire?

Se non siete disposti nemmeno a girarvi, se non siete disposti nemmeno a muovervi, come potreste guarire?

Che cosa dico che bisogna fare?

Compagni, lo sapete: il medico vi ha già pronunciato la «condanna a morte».

Qui c'è la morte.

Ancora un piccolo passo e lì c'è il *Re Yama Yánwángyé*³⁴. Siete già più o meno a questa distanza dal *Re Yama*. Dovete fare presto.

Non pensate: «Ah! Non devo morire». Se pensate alla morte, vi state avvicinando proprio da questa parte, verso il *Re Yama*.

Che cosa bisogna fare?

Appena vi dicono che state per morire: «Io devo vivere!».

Correte rapidamente verso la vita. Voltatevi e correte nella direzione opposta. Allontanatevi da lui, allontanatevi, allontanatevi...

Nella vostra mente non deve esistere nemmeno il concetto di «morte».

Non deve esserci neppure il concetto: «Io non posso morire».

«Io vivo. Io sono una persona sana».

Utilizzate la coscienza in questo modo: «Io sono una persona sana».

In questo modo vi allontanate dal *Re Yama*, migliorate e il problema viene risolto. «Maestro Páng, quando tiene le lezioni sembra quasi che stia scherzando con

³⁴ *Re Yama Yánwángyé* nella tradizione popolare cinese è il sovrano del regno dei morti, colui che giudica le anime dopo la morte. Nel linguaggio colloquiale, espressioni come «essere vicini al *Re Yama*» significano essere vicinissimi alla morte o trovarsi in condizioni estremamente critiche. In questo passo del Professor Páng Míng usa l'immagine in modo diretto e incisivo per indicare che rimane pochissimo tempo per intervenire.

tutti». Questa lezione riguarda proprio principi così semplici. Il *Qìgōng* deve essere utilizzato proprio in questo modo: deve essere integrato nella vita quotidiana, deve essere integrato in ogni vostra parola e in ogni vostra azione. Dovete chiedere costantemente a voi stessi di conformarvi ai requisiti della pratica, facendo sì che ogni vostra parola e ogni vostra azione, ogni vostro gesto e ogni vostro movimento, tutte le vostre attività vitali, siano conformi ai requisiti del *Qìgōng*. Se pensate continuamente al *Qìgōng*, allora il *Qìgōng* produrrà il suo effetto su di voi. Se pensate continuamente a quella malattia, allora sarà quella malattia a produrre il suo effetto su di voi. Se continuate a pensare alla malattia, la malattia si avvicina a voi. E quando la malattia si avvicina a voi, non è certo una buona cosa.

Pensate alla malattia: «Malattia, malattia, malattia». E la malattia si concentra. Più ci pensate, più la rafforzate, perché l'attività mentale e spirituale possiede una funzione di rafforzamento!

Non avete mai pensato di eliminarla!

«Eliminala! Eliminala!».

«Ah, la malattia, la malattia...».

Pensate soltanto alla malattia e così portate tutta la malattia qui, la portate qui, concentrate la malattia. Non siete allora voi stessi a procurarvi dei guai? Tra tutte le cose che si possono avere, proprio una malattia non bisognerebbe averla! A che cosa vi servono così tante malattie?

Dovete pensare: «Nessuna malattia. Eliminala! Salute! Salute!». In questo modo. Nel corso precedente c'era quella piccola allieva di sei anni. Emetteva *Qì* verso sua madre. Sua madre aveva una pancia grande e lei diceva: «Mamma, ti emetto *Qì*: la pancia diventa piccola, piccola, piccola». E la pancia di sua madre diventò più piccola. Fece anche comparire a sua madre la doppia piega delle palpebre: «Diventano palpebre con la doppia piega, diventano palpebre con la doppia piega».



E a sua madre comparve la doppia piega delle palpebre. Era una bambina di sei anni. Di quale classe era?

È qui!

È proprio lei. Vieni, presto, vieni su!

È proprio lei!

È proprio questa bambina. Aveva anche trattato sua madre per il dolore ai piedi e per il mal di denti. Ora torna pure al tuo posto. Proprio perché è una bambina, è estremamente innocente e i suoi pensieri sono estremamente puri. Quando tratta la malattia di sua madre pensa: «È guarita, è guarita».

Non ha pensieri distraenti, ciò che pensa è estremamente puro. Se ognuno di noi, se noi adulti, riuscissimo a pensare con la stessa purezza, sarebbe sufficiente. In lei questo proviene veramente dal profondo del cuore. È ciò che viene chiamato «cuore di un bambino»!

N.d.R.: questa è l'immagine del momento in cui la bambina sale sul palco, dove si trova il Professor Páng Míng, per testimoniare l'invio di *Qì* alla madre, durante la lezione, tratta dalla registrazione dell'8 giugno 1992.



«Cuore di un bambino», estremamente puro e autentico. Quando utilizziamo il pensiero intenzionale *Yìniàn*, abbiamo bisogno proprio di questa purezza e autenticità.

Questo è il modo di procedere per le persone gravemente malate.

Come devono utilizzare la coscienza le persone con una malattia lieve

Parliamo ora delle persone con una malattia lieve. Con le persone con una malattia lieve non possiamo parlare nello stesso modo. Devono cambiare il proprio modo di pensare.

La persona con una malattia lieve deve pensare: «Io non sono malato. Faccio ciò che devo fare». Deve pensare maggiormente agli altri, pensare maggiormente alla propria famiglia, pensare agli anziani, ai figli, al proprio coniuge, ai compagni che gli stanno intorno e fare più cose per gli altri. Non deve pensare alla malattia. Arrivati a questo punto, forse qualcuno penserà:

«Maestro Páng, lei è proprio ingiusto! A quel malato dice di non occuparsi assolutamente di nulla, mentre noi dobbiamo fare tutto e dobbiamo persino fare più cose per gli altri». La situazione è diversa perché voi avete una malattia lieve. Non siete ancora arrivati al punto di stare per morire.

Alcune persone gridano: «Ah! Sto per morire! Sarebbe meglio morire!».

In realtà, quelli che gridano così non muoiono. Quando una persona sta veramente per morire, generalmente ha paura della morte. Quando sta veramente per morire, se le dite: «Stai per morire, adesso morirai», non ne sarà affatto contenta. Se invece le dite: «Non importa, non c'è nessun problema», allora sarà contenta. Sono proprio quelli con una malattia lieve che osano gridare: «Sarebbe meglio morire! Lasciatemi morire!».

Stanno soltanto cercando di spaventare gli altri. Noi pratichiamo lo *Zhìnéng Qigōng* e non possiamo fare una cosa del genere. Dobbiamo cercare la verità nei fatti, non dobbiamo spaventare gli altri. Quando cercate di spaventare gli altri in questo modo, la prima persona che spaventate siete voi stessi. Dentro di voi sapete che non morirete, sapete di non stare per morire, ma continuate a dire: «Sarebbe meglio morire, sarebbe meglio morire».

Se continuate ad avere a che fare con la morte, come può il vostro corpo diventare sano?

Che cosa bisogna fare allora?

Gettare via la malattia. «Io non sono un malato. Devo fare più cose, fare più cose per le persone che mi stanno intorno e pensare maggiormente agli altri». Non appena il vostro cuore e la vostra mente si aprono, dall'esterno arriva una maggiore quantità di *Hùnyuán Qì*. In questo modo la malattia migliora. Non dovete trasformare la situazione nel «lamentarsi di una malattia senza essere malati», né trattare eccessivamente una piccola malattia: più la curate in questo modo, più peggiora. Per quanto riguarda questi problemi, compagni, se non ci credete, osservate le persone che vi circondano.

Ci sono alcune persone particolarmente delicate: «Ahi, questo non va bene! Ahi, neppure quello va bene!». Appartengono alla «scuola dell'ahi»: continuano sempre a dire «ahi, ahi». La salute di persone così sicuramente non è buona, perché hanno eliminato persino la propria capacità di resistenza. In origine la loro costituzione fisica avrebbe potuto essere piuttosto buona, ma continuando con «ahi, ahi», finiscono per rovinarsela a forza di «ahi».

E non basta che abbiano rovinato se stesse in questo modo. Se non ci credete, guardate i loro figli: spesso sono anch'essi relativamente delicati e si ammalano frequentemente. La madre continua a inviare loro informazioni: «Ahi! Povero tesoro, è successo qualcosa! Ahi! Che cosa facciamo adesso?». In origine il bambino era perfettamente sano, ma a forza di agitarsi per lui finiscono per farlo sentire poco bene. Perciò, il punto fondamentale è questo: la persona con una malattia lieve deve lasciar andare la malattia.

«Io non sono malato! Sono sano!».

E deve fare ciò che deve fare. Non ci sono forse molte persone che sono proprio così?

In origine erano malate, ma continuano a fare le proprie attività e, mentre continuano a fare le proprie attività, la malattia guarisce. Senza nemmeno rendersene conto, sono guarite. Quando si possiede uno stato emotivo sano, il corpo diventa naturalmente sano. Questo è il modo di rapportarsi a chi ha una malattia lieve.

Come devono utilizzare la coscienza le persone con una malattia né lieve né grave

Ci sono poi le persone la cui malattia non è né lieve né grave. Soffrono continuamente e non riescono nemmeno ad andare al lavoro. Che cosa devono fare queste persone?

Persone di questo genere non devono pensare alla morte e non devono nemmeno pensare di non avere alcuna malattia; devono invece credere che la malattia guarirà sicuramente. Devono perseverare nella pratica del *Qìgōng* e concentrare la lotta contro la malattia sulla pratica: praticare duramente.

In ogni caso, la fatica della pratica non mi farà morire. «Praticare il *Qìgōng* non mi farà morire di fatica. Allora praticherò con tutte le mie forze». In questo modo il problema viene risolto. Facendo così, il tempo dedicato alla pratica aumenta.

Perché, per quanto riguarda i pazienti gravemente malati, anche se prima ho detto loro di trascorrere praticamente tutta la giornata praticando, non hanno comunque così tanto tempo ed energia per praticare con tutte le loro forze.

Praticano per un po' e poi si stancano. Poco fa ho detto che, se non riescono a praticare in piedi, possono praticare seduti; se non riescono a praticare seduti, possono praticare sdraiati. Ma per noi che non abbiamo una malattia così grave, non si può parlare in questo modo.

«Non riesco più a praticare in piedi, sono stanco, allora mi sdraio e pratico».

No!

Chi non ha una malattia grave deve perseverare!

«È difficile da sopportare? Persevera! Superalo! Resisti e attraversalo!».

In questo modo la malattia viene risolta e il miglioramento sarà più rapido. Penso che, per i nostri pazienti, utilizzare la coscienza significhi proprio fare così.

È così semplice. Qualcuno potrebbe dire: «Maestro Páng, ma questo non si può nemmeno chiamare praticare il *Qìgōng*». Quando abbiamo dato una definizione del *Qìgōng*, non abbiamo forse detto che consiste nell'utilizzare attivamente la coscienza per modificare la salute del corpo?

Non stiamo forse utilizzando attivamente la coscienza per modificare la salute del corpo?

Fare così si chiama *Qìgōng*. Inoltre, c'è anche lo *Hùnyuán Qì*. Quando non avete altro da fare, raccogliete verso l'interno lo *Hùnyuán Qì*, raccoglietelo verso l'interno.

Lā Qì, organizzare il *Campo di Qì Zúchǎng*, raccogliere, raccogliere. In questo modo non ci sono forse sia il pensiero intenzionale *Yìniàn* sia il *Qì*?

È proprio così semplice.

Come devono utilizzare la coscienza i familiari dei malati

C'è poi il modo in cui noi familiari dobbiamo utilizzare la coscienza. Per quanto riguarda il malato, non dovete pensare: «La sua malattia è grave, la sua malattia è grave». Non dovete fare così. Che cosa dovete fare?

«Questa malattia può guarire, non c'è nessun problema! Guarirà sicuramente! Sicuramente può guarire!».

Dovete pensare in questo modo. Se state praticando, mentre praticate pensate: «Appena pratico, arriva il *Qì*, arriva il *Qì*. Il mio familiare malato è guarito, la malattia è guarita». Pensate in questo modo. In ogni momento e in ogni luogo pensate: «È guarito! È guarito!».

Se invece voi pensate: «Ahi! Che cosa possiamo fare?».

Magari lui, in realtà, non ha nemmeno alcun problema, ma voi siete così angosciati che la situazione diventa davvero problematica. In passato si sono

verificate spesso situazioni di questo genere. Quando stringevamo la mano alle persone, ci sono stati esempi molto tipici.

Quell'anno andammo a Guíyáng, e ci furono due casi molto tipici. Il primo riguardava un anziano che, in seguito a una caduta, aveva riportato una frattura delle vertebre lombari ed era paraplegico da diversi anni. Dopo quattro o cinque giorni di pratica, il suo recupero fu piuttosto rapido: cominciò a riuscire a muoversi un po' e, appoggiandosi alla sedia a rotelle, riusciva lentamente a camminare.

Quel giorno, dopo avergli stretto la mano, riuscì a camminare senza più appoggiarsi alla sedia a rotelle. Questo è un caso.



C'era poi una ragazza con uno sviluppo insufficiente del cervelletto. Non riusciva a camminare e doveva essere sorretta dagli altri. Quel giorno, dopo averle stretto la mano, riuscì anch'essa a camminare da sola. Dopo aver finito di stringere le mani, facemmo una fotografia. Dopotutto c'erano sette o ottocento persone. Dopo aver stretto tutte quelle mani, ci mettemmo in posa per una fotografia e io ero seduto davanti. Quell'anziano vide che ormai riusciva a camminare. Aveva già fatto diversi giri intorno al grande spazio e pensò di venire da me per ringraziare il Maestro Páng.

Cominciò quindi a camminare verso di me. La sua famiglia era venuta in sei persone. Anche perché questo anziano era stato un quadro rivoluzionario, e i figli, la figlia e il genero erano molto devoti e lo avevano accompagnato tutti. Il genero

vide che l'anziano aveva già fatto diversi giri e gli disse: «Non camminare più, ti stancherai troppo».

L'anziano rispose: «Non sono stanco!».

E disse che voleva fare ancora un giro. Il genero continuò: «Non camminare più, finirai per stancarti troppo». Continuava ad aggiungergli informazioni negative.

Alla fine, l'anziano disse: «Va bene, allora non cammino più».

Quando poi arrivai io e lui mi vide avvicinarmi, volle venire a stringermi la mano. Il genero lo osservava da dietro. Appena l'anziano, camminando, oscillava un po' da una parte, anche lui inclinava il corpo e diceva: «Ahi! Male, male!».

Continuando così, dopo tre volte, l'anziano: «Paf!» cadde a terra. Allora dissi: «Ragazzo, che cosa stai facendo? Perché insisti tanto nel voler far cadere il tuo anziano?». Lui mi guardò come per dire: «Come avrei fatto io a farlo cadere?».

Io dissi: «Tu continuavi a pensare: “Cade, cade...”. Hai pensato tre volte che sarebbe caduto: come poteva non cadere? Non lo lasciavi camminare bene, volevi che cadesse».

Poi dissi: «Vai via, vai via. Vai, vai, vai! Non devi guardarlo. Girati dall'altra parte».

E all'anziano dissi: «Presto, alzati, alzati. Vieni, vieni».

L'anziano si alzò, venne verso di me oscillando un po', mi strinse la mano e poi se ne andò via tutto contento. Quella ragazza vide che stavo stringendo la mano all'anziano e volle venire anche lei. Cominciò a camminare verso di me. Era stata accompagnata dallo zio materno. Anche quella ragazza aveva già fatto diversi giri. Quando vide tutta quella gente, diventò un po' nervosa. Mentre camminava, oscillò leggermente. Suo zio fu ancora più drastico del giovane di prima. Disse: «Male!». Aveva appena pronunciato una sola volta «male» e: «Paf!» lei cadde a terra. Queste cose sono tutte situazioni realmente accadute.

Un'altra volta andammo a Fùyáng, nella provincia di Ānhuī, per tenere un corso. Mentre stringevo le mani alle persone, c'era un bambino piccolo. Gli strinsi la

mano. Sapevo che era sordomuto. Gli strinsi la mano e gli chiesi: «Bambino, quanti anni hai?».

Il bambino mi guardò. Sua madre disse: «È muto». In realtà il bambino aveva sentito tutto ed era anche molto intelligente. Stava già per rispondere, ma appena sua madre disse così, smise di parlare e alzò la mano mostrando cinque dita: aveva cinque anni.

Mi arrabbiai!

Dissi: «Con tanta fatica sto cercando di emettere un po' di *Qì* al bambino, e tu, che sei sua madre, perché insisti nel volerlo far rimanere muto?». Era evidente che lo stavamo trattando proprio per il mutismo, e tu invece lo fai diventare muto.

Dissi: «Guarda, il bambino aveva sentito tutto. Stava proprio per parlare e tu te ne esci dicendo “è muto”. Ora è diventato muto, no?».

Lei disse: «Maestro Páng, allora che cosa devo fare?».

Io dissi: «Non c'è niente da fare, praticate bene».

Poi dissi: «Io avevo aggiunto un'informazione e avevo aggiunto *Qì*. Tu hai utilizzato il mio *Qì* per trasmettergli l'informazione che era muto. Perciò, anche se adesso emettessi di nuovo *Qì*, non servirebbe più!». Se non avessi utilizzato il mio *Qì*, il fatto che fosse muto sarebbe stato ancora relativamente facile da trattare. Ma hai utilizzato il mio *Qì* per trasmettergli l'informazione che era muto: così non diventa forse un problema?

«Il mio *Qì* è arrivato e tu gli hai detto di essere muto. Ditemi voi se questa cosa non è grave. Sempre quel giorno, mentre stringevo la mano alle persone, c'era anche un altro bambino che, fin dalla nascita, non riusciva a muovere un braccio.»

Gli strinsi la mano e dissi: «Bambino, alza il braccio».

Suo padre stava per rispondere, ma io avevo già fatto esperienza con il caso precedente. Sicuramente stava per dire: “Non riesce ad alzarlo”. Era certamente questo che voleva dire. Allora, con una mano, lo spinsi via e lo feci finire seduto a

terra, all'indietro. Dissi: «Non venire ancora a disturbarmi! Se dici di nuovo che non riesce ad alzarlo, diventa un problema».

Strinsi la mano al bambino e dissi: «Bambino, alza il braccio». Il braccio cominciò lentamente a salire, salire, salire... e alla fine si alzò. Il bambino era molto contento. Il braccio si era alzato. Qual è il principio?



Compagni, ve lo dico: i familiari, proprio perché tra voi le informazioni sono molto simili, formano insieme un *Campo di Qi*, e questo *Campo di Qi* produce un effetto. Perciò dovete aggiungere continuamente informazioni positive.

Se invece pensate: «Male! Male! Ah, che cosa succederà al mio malato?». Magari in realtà non c'è alcun problema, ma continuando in questo modo finisce per diventare un problema.

Vi racconto ancora un esempio, il più tipico di tutti. È un fatto accaduto all'Università Tsinghua. Mi sembra fosse il 1987. Anche all'Università Tsinghua c'era una nostra stazione di assistenza dello *Zhìnéng Qìgōng*.

Una delle assistenti aveva il marito che aveva avuto un'emorragia cerebrale. All'ospedale dei dipendenti dell'Università Tsinghua lo visitarono e videro che la situazione era molto grave, così lo trasferirono al loro ospedale di livello superiore, l'Ospedale Tiāntán di Pechino. Una volta arrivato all'Ospedale Tiāntán, gli esami mostrarono che l'emorragia era molto estesa. La situazione era già estremamente pericolosa: le pupille erano dilatate, la pressione sanguigna non era più misurabile, i riflessi erano scomparsi. Era arrivato a uno stato preagonico. Il cosiddetto stato preagonico indica i fenomeni che precedono la morte. In una situazione del genere non c'era più nulla da fare. Dissero che l'ospedale aveva dichiarato che non c'era soluzione, così andarono a cercare gli insegnanti della stazione di assistenza: «Maestri, andate a trattarlo».

A quel tempo i nostri insegnanti non avevano ancora molta esperienza nel trattamento delle malattie. La casa in cui abitavo a Pechino distava meno di un *lǐ* dall'Ospedale Tiāntán, quindi, prima di andare in ospedale, vennero da me per ricevere un po' di informazione.

«Maestro, secondo lei come sta questa persona?».

Io dissi: «Andate pure. Non c'è problema, può guarire». Appena sentirono il Maestro dire che poteva guarire, quelle persone andarono via tutte contente. Quando arrivarono, dissero: «Non c'è problema». Cominciarono a emettere *Qì*.

Dopo aver emesso *Qì*, lentamente, lentamente, le pupille cominciarono a restringersi. Tre giorni. All'inizio avevano detto che sarebbe morto nel giro di una notte; invece, dopo tre giorni le pupille tornarono normali, ricomparve il riflesso pupillare e anche la pressione sanguigna cominciò nuovamente a essere misurabile. La pressione arrivò a 50 su 70. Inoltre, da quello stato di coma profondo passò a uno stato di semicoma. Proprio quel giorno dovevo andare all'Università Tsinghua per tenere una lezione al nostro corso per assistenti. Quando andai a tenere la lezione, incontrai una familiare del paziente. Mi avevano già riferito che le sue condizioni erano migliorate: da un coma profondo, vicino alla morte, era passato a un coma leggero, a uno stato di semicoma. Era già un miglioramento molto importante. Quando la familiare mi vide, io dissi: «Molto bene. Quel paziente sta andando molto bene!».

Lei disse: «Ah, no! Non va bene! Non è ancora guarito». Io dissi: «Che cosa ti succede? Prima non stava forse per morire? Non avevano detto che sarebbe morto nel giro di una notte? Adesso non è forse passato a uno stato di semicoma?».

Lei disse: «No, non va bene, è ancora in coma!».

Io dissi: «Che cosa vuoi dirmi con questo?».

Lei disse: «Vada lei a trattarlo».

Io dissi: «Non sai che io non tratto le malattie? Gli insegnanti della nostra stazione di assistenza trattano allo stesso modo».

Lei disse: «Loro non vanno bene, non sono bravi quanto lei. Deve andare lei».

Io dissi: «Ma in definitiva che cosa vuoi? Io ti dico che lui sta andando bene e tu continui a dire che non va bene; poi dici anche che quelli non servono a niente. Ti sembra un modo giusto di comportarti?». Le parlai per parecchio tempo. Dissi: «Se continui così, agitata e sconvolta, questa informazione verrà trasmessa fino all’Ospedale Tiāntán».

Lei disse: «Ah? Anche a più di cinquanta *lǐ* di distanza può arrivare?».

Io dissi: «Anche cinquecento *lǐ* non cambiano nulla! Non agitarti più. Questa agitazione non gli fa bene». Poi, smise e se ne andò. Poco dopo, prima ancora che io cominciassi la lezione, tornò accompagnata dal direttore del loro dipartimento, perché il malato era un insegnante e lei aveva cercato il direttore del dipartimento. Appena arrivò, ricominciò: «Maestro Páng! Vada a trattarlo! Se lei non va, non guarirà!».

Io dissi: «Ma che cosa ti succede? Te l’ho già spiegato una volta, e tu pratichi anche lo *Zhīnéng Qīgōng*. Se fai così, la coscienza produce un effetto negativo. E ora torni di nuovo: “Non guarirà, non guarirà”. Vuoi forse che tuo marito muoia e allora sarai contenta?».

Lei disse: «No! Io voglio che guarisca». «Se vuoi che guarisca, allora resta tranquilla, serena e contenta, e pensa: “Può guarire, può guarire, può guarire”».

Lei disse: «Ma se io dico che può guarire, allora guarirà davvero?».

Io dissi: «Guarda: ti do l’informazione e tu non la vuoi nemmeno».

Lei disse: «Allora vada presto a trattarlo!».

Io dissi: «Ecco, ci risiamo! Ancora mi chiedi di andare a trattarlo».

Le spiegai la situazione ancora per parecchio tempo. Dissi: «Non agitarti in questo modo. Se continui così, rovinerai tutto. Non devi più fare una cosa del genere!».

Spiegai la stessa cosa anche al loro direttore e poi andai a tenere la lezione. Dopo la lezione rimasi lì a mangiare. Mentre stavo mangiando, eccola tornare di nuovo. E questa volta aveva persino aumentato le forze: aveva portato con sé il segretario e il direttore; quindi, erano in tre e vennero da me...

Io dissi: «Questa volta la situazione è davvero grave. È finita, non sono riuscito a fermarla». Poi dissi: «Il vostro malato è peggiorato. Le due volte precedenti ti avevo parlato a lungo e avevo cercato di sistemare la situazione. Adesso, invece, stavo mangiando, non stavo prestando attenzione a te, e tu sei arrivata di nuovo facendo tutto questo baccano. L'informazione negativa è già arrivata. Adesso il malato entrerà immediatamente in coma profondo»

Lei rimase impietrita quando lo sentì. Io dissi: «Se vuoi, telefona e chiedi». Dissi: «Guardate che ora è adesso, mentre stiamo mangiando. Sono poco più delle sei, non sono ancora le sette. Andate in ospedale e controllate se non è proprio a quest'ora che è entrato in coma profondo. Andate a vedere».

Quando dissi questo, anche il segretario e il direttore rimasero impietriti. Dissero: «E adesso che cosa facciamo?».

Io dissi: «Questa volta non posso più farci niente».

Dissi: «Perché? Perché lei ha utilizzato il mio *Qì*, ha utilizzato il mio *Campo di Qì* e ha prodotto questo effetto negativo». In precedenza il paziente era gravemente malato, ma in che modo? Era la sua stessa malattia a essere grave. Questa volta, invece, la malattia era stata aggravata utilizzando il mio *Qì*. «È peggiorato, non si riesce più a risolvere». Loro erano ancora mezzi convinti e mezzi increduli. Dopo aver finito di mangiare, andarono di nuovo in ospedale insieme ai compagni della stazione di assistenza. Quando arrivarono, effettivamente era entrato in coma profondo. Ed era entrato in coma proprio a quell'ora. Visse ancora per tre giorni e poi morì. Questo fatto fu davvero molto triste.

Prima la situazione era così grave che i medici avevano detto che probabilmente sarebbe morto nel giro di una notte. Invece, dopo il trattamento, era passato dal coma profondo a uno stato di semicoma. Che ottimo risultato!

Ma alla fine, facendo così, tutto peggiorò e morì. In totale visse probabilmente meno di una settimana. Chi non pratica il *Qìgōng* non crederebbe assolutamente a cose di questo genere. Noi che pratichiamo il *Qìgōng*, invece, dobbiamo comprenderne i principi. I familiari devono essere capaci di utilizzare bene la coscienza: «Informazione positiva. Salute! *Hǎo le!* Guarirà sicuramente! Sicuramente può guarire! Non c'è alcun problema!».

Penso che, dopo avervi parlato oggi di questo problema, dopo aver tenuto questa lezione sull'uso della coscienza, tutti abbiate ormai compreso la funzione della coscienza e abbiate anche compreso come utilizzare *Yìshí*.

Come utilizzare la coscienza quando compaiono reazioni alla pratica

Infine, parlerò brevemente di un altro punto: dobbiamo rapportarci correttamente alle reazioni alla pratica. Nella prima lezione, quando abbiamo presentato brevemente lo *Zhìnéng Qìgōng*, abbiamo detto che nello *Zhìnéng Qìgōng* possono comparire molte reazioni. Oggi lo ripeterò ancora una volta. Quando compare una reazione alla pratica, dovete utilizzare correttamente la coscienza. Vi ho già parlato della funzione della coscienza: dovete utilizzarla correttamente.

Dovete pensare: «Questa reazione alla pratica è una cosa positiva. La malattia sta venendo espulsa e presto guarirò». Mantenendo questo pensiero intenzionale, non importa che si tratti effettivamente di una reazione alla pratica oppure della malattia stessa: non soffermatevi su di essa. Se è una malattia, un buono stato mentale e spirituale può comunque esercitare un effetto positivo; se invece è una reazione alla pratica, passerà ancora più rapidamente. E anche se non si trattasse di una reazione, ma realmente della malattia, trasformate interiormente il vostro pensiero: «Ah, questa è una reazione attraverso cui la malattia viene espulsa! La malattia sta uscendo». In questo modo, anche la malattia verrà espulsa e le condizioni miglioreranno.

Se invece fate il contrario, magari si tratta originariamente soltanto di una reazione alla pratica, ma pensate: «Ah, è grave! Ho la diarrea. Sto evacuando pus e sangue,

forse il mio intestino si è già ulcerato. È grave! Magari succede davvero qualcosa di serio». In questo modo potrebbe davvero sorgere un problema. Perciò, parlando dell'uso della coscienza, ripeto ancora una volta questo punto e ve lo ricordo: dovete utilizzare la vostra coscienza per risolvere questo problema.



Per quanto riguarda le reazioni alla pratica, vi dirò ancora qualche parola in più. Nel nostro corso di riabilitazione, durante il futuro processo di pratica, si può dire che la maggior parte delle persone dovrà attraversare questa fase delle reazioni alla pratica. Le reazioni alla pratica sono diverse da persona a persona. Quando la pratica comincia a produrre risultati, allora compaiono le reazioni alla pratica. In altre parole, quando comincia a comparire una reazione, significa che lo *Zhīnéng Qìgōng* ha già cominciato a produrre un effetto su di voi. Dovete assolutamente affrontarla con il pensiero corretto. Se riuscite ad affrontarla correttamente, la malattia può migliorare. Vi racconto uno dei primi casi di reazione alla pratica che abbiamo incontrato. In passato ho già raccontato questo esempio durante le lezioni.

Era il 1985, quando organizzammo per la prima volta un corso nazionale, a Chéngdé. Avevamo una paziente arrivata dal Jiāngsū, di nome Lǐ Yùyīng.

Che malattia aveva? Aveva una stenosi del cardias gastrico: l'apertura superiore dello stomaco era ristretta. Appena mangiava qualcosa, vomitava; il cibo non riusciva a scendere. Questa situazione durava già da una decina d'anni. I medici le avevano consigliato un intervento chirurgico, ma lei non voleva sottoporsi all'operazione. La medicina cinese, la medicina occidentale e l'agopuntura non erano riuscite a risolvere il problema. Sentì dire che lo *Zhìnéng Qìgōng* era molto efficace e venne a praticarlo. Al terzo giorno di pratica cominciò ad avere dolore allo stomaco.

Disse: «Maestro Páng, mi fa male lo stomaco».

Lei diceva: «Mi fa male qui, alla bocca dello stomaco».

Io dissi: «È una buona cosa! È una reazione alla pratica».

Lei disse: «Che cosa devo fare? Ho portato con me tutte le medicine».

Io dissi: «Non prenderle. Non prendere niente».

Lei disse: «Va bene, ascolto il Maestro».

Continuò a praticare. Il dolore durò tre giorni. Poi disse: «Eh! Maestro, era davvero una reazione. Non mi fa più male! Adesso, quando mangio, qualcosa riesce già a scendere. Riesco a bere il *zhōu* più velocemente». Prima, quando beveva il *zhōu*, doveva berne un sorso e aspettare, sentire che fosse sceso, poi berne un altro. Se beveva troppo velocemente, non riusciva a farlo scendere e vomitava. Lei disse: «Adesso scende più rapidamente. Sta già cominciando a produrre effetto!». Io dissi: «Bene, è una buona cosa».

Dopo un giorno venne di nuovo: «Maestro Páng, mi è venuta una febbre alta».

Io chiesi: «Quanto?». «Trentanove e mezzo». Io dissi: «È una buona cosa».

Accanto c'era un medico, un medico militare. Quando io dissi «è una buona cosa», lui alzò gli occhi verso di me: «Che cosa sarebbe una buona cosa!».

Io sorrisi e chiesi: «Che succede?». «Anche avere la febbre sarebbe una buona cosa?».

Io dissi: «Anche avere la febbre può essere una buona cosa!». Lui disse: «Lei ha una stenosi del cardias gastrico, lo sai oppure no?».

Io dissi: «Lo so. Se ha una stenosi del cardias gastrico, allora non le è permesso avere la febbre?».

«Che relazione c'è tra la febbre e la stenosi del cardias gastrico? Io dissi: «Questo non è così certo». Allora le chiesi: «Lǐ Yùyīng, nei sei mesi o nell'anno precedenti alla comparsa della stenosi del cardias gastrico, hai avuto un raffreddore con febbre alta?».

Lei ci pensò e disse: «Eh, sì. Avevo avuto la febbre, ero persino stata ricoverata in ospedale e mi avevano fatto delle flebo».

Io dissi: «Ecco, allora torna».

Dissi: «Questa stenosi del cardias gastrico non ce l'avevi dalla nascita, vero?».

Lei disse: «Maestro Páng, le ho già detto che ce l'ho soltanto da dieci anni».

Io dissi: «Esatto. E allora come è comparsa questa stenosi del cardias gastrico? Proprio a causa di quella febbre alta».

Quando dissi questo, il medico si arrabbiò ancora di più. «Una febbre alta provoca una stenosi del cardias gastrico?».

Io dissi: «Sì. Una febbre alta provoca una stenosi del cardias gastrico».

Era un medico e chiese: «Chi lo dice?».

Io risposi: «Lo dico io».

Lui disse: «Quello che dici tu non vale».

Io dissi: «C'è un principio».

Lui: «Quale principio?».

Io dissi: «Un principio della medicina cinese».

Lui disse: «Non venirmi a raccontare queste cose. Anch'io sono un medico occidentale che ha studiato medicina cinese e la medicina cinese la capisco anch'io!».

Io dissi: «Se capisci la medicina cinese, allora parliamone. Quella malattia, quel raffreddore: non era forse avvenuto in inverno?».

Lei disse: «Sì».

Io dissi: «Era stata colpita da vento-freddo. Quando si viene colpiti da vento-freddo, bisognerebbe utilizzare metodi piccanti e tiepidi per liberare l'esterno e favorire la sudorazione.

Poiché la medicina occidentale non comprende questa situazione e a volte neppure la medicina cinese necessariamente riesce a gestirla bene, quando si va in ospedale, si fanno flebo e si usano farmaci antipiretici».

Lei disse: «Mi avevano dato persino i Tre Tesori *Sānbǎo*³⁵».

Io dissi: «Esatto! I Tre Tesori sono di natura fredda. Se vengono usati in modo improprio, possono far penetrare all'interno il patogeno freddo».

Dissi: «Prima avevi una costituzione molto buona, vero?».

Lei disse: «Per molti anni non mi ammalavo mai».

Io dissi: «Ed è proprio questo che ti ha aiutata».

Quando il patogeno freddo entra all'interno, dovrebbe colpire direttamente i Tre Yīn *Sānyīn*. Se va male, si può anche morire. Poiché il tuo *Yáng Qì* era molto abbondante, il freddo, scendendo, non riuscì a procedere più in basso. Arrivò

³⁵ *Tre Tesori Sānbǎo*, in questo passo il termine non indica i «Tre Tesori» *Jīng, Qì, Shén* della tradizione del *Qīgōng*, ma rimedi della Medicina Tradizionale Cinese di natura fredda, utilizzati per contrastare condizioni attribuite al calore. Páng Míng afferma che, se impiegati in modo inappropriato, possono favorire la penetrazione del patogeno freddo all'interno dell'organismo.

proprio all'ingresso dello stomaco e, quando il freddo contrasse quella zona, essa si restrinse.

Io dissi: «Questo è il principio».

Il medico, sentendo queste parole, disse: «Mah, continua pure a inventare. Basta che gli altri ci credano, puoi dire quello che vuoi». Io non gli prestai attenzione.

Gli dissi: «C'è un principio oppure no? Secondo i principi della medicina cinese, questo ragionamento regge oppure no?».

Lui disse: «Un principio, in effetti, c'è. Ma in quale libro è scritto così?».

Allora gli dissi: «Ah, quindi la medicina occidentale è stata inventata dagli stranieri e gli stranieri possono elaborare dei principi; la medicina cinese è stata inventata dagli antichi ormai morti, e noi che siamo vivi non possiamo dire nulla di nuovo?».

Tutti i diritti di creazione e d'invenzione sono stati presi dagli antichi e dagli stranieri, e noi cinesi vivi oggi non ne abbiamo affatto bisogno?

Tra duecento anni, quello che creiamo noi oggi non sarà forse considerato anch'esso creato dagli antichi?

Adesso siamo persone moderne; fra duecento o cinquecento anni, ciò che diciamo noi non sarà forse considerato ciò che dissero gli antichi?». Mi guardò, spalancò gli occhi e non disse altro. La malata disse: «Maestro Páng, che cosa devo fare allora?».

Io dissi: «Continua a non prendere medicine. Se proprio vuoi prendere qualcosa, prendi un po' di vitamina C e del complesso vitaminico B, perché durante la febbre queste due vitamine vengono consumate un po', quindi puoi reintegrarle.

Se vuoi assumere qualcosa della medicina cinese, puoi bere un po' di decotto di fungo bianco *Yin'ér*. Puoi anche prendere qualcosa per tonificare il centro e rafforzare il *Qì*, così da sostenere e rinvigorire un po' il *Qì*. Il medico lì accanto respirava pesantemente dalla rabbia. «Con una febbre alta farle prendere tonici: così la farai morire!».

Lei tornò indietro e prese quello che le avevo detto. Quella studentessa era davvero tenace. Aveva quarantanove anni. Con una temperatura di trentanove gradi usciva comunque a praticare. Quando non ne poteva più dalla stanchezza, dietro il Palazzo estivo di Chéngdé c'erano degli alberi. Si sedeva appoggiandosi a un albero e, appoggiata all'albero, praticava così il metodo *Péng Qì Guàn Dīng Fǎ*.

Passarono tre giorni e la febbre scese.

Disse: «Eh! Maestro Páng, davvero niente male. Non ho più febbre. Adesso comincio persino a riuscire a mangiare un po' di riso». Non soltanto riusciva a bere il *zhōu*³⁶, ma riusciva anche a mangiare un po' di riso. Quando disse questo, quel medico apparteneva a un gruppo vicino al suo e mi guardò. Sembrava pensare che io avrei sicuramente colto l'occasione per dirgli qualcosa.

Io invece non dissi nulla.

Quando pratichiamo lo *Zhìnéng Qìgōng*, non dobbiamo diventare aggressivi soltanto perché abbiamo dimostrato di avere ragione. Se l'altro ha già capito di essersi sbagliato, non serve continuare a rimproverarlo. Questa donna era davvero un caso tipico. Dopo un altro giorno tornò: «Maestro Páng, questa volta mi fa di nuovo male lo stomaco e ho anche vomitato».

Dolore allo stomaco e vomito.

Quel medico era ancora lì accanto e disse: «Maestro Páng, questa volta che cosa inventerai?». A quanto pare non era ancora convinto. «Questa volta che cosa inventerai?».

Io dissi: «È molto facile da spiegare».

Dissi: «In origine l'ingresso superiore del tuo stomaco era contratto, ristretto.

³⁶ *Zhōu*, una preparazione tradizionale cinese a base di riso cotto a lungo in molta acqua fino a ottenere una consistenza molto morbida, simile a una pappa o a una zuppa densa. È facilmente digeribile e viene spesso consumato anche durante la convalescenza o quando si ha difficoltà a mangiare cibi solidi.

Ma durante questi nove anni hai sempre bevuto alimenti liquidi, soprattutto *zhōu*, e ne bevevi anche parecchio. Lo stomaco non aveva bisogno di contrarsi per sminuzzare il cibo e quindi, non contraendosi mai, si è ingrandito, si è dilatato e ha perso forza».

Lei disse: «Sì! Anche all'ospedale, quando mi fecero la radiografia, dissero qualcosa a proposito di una dilatazione».

Io dissi: «Si chiama dilatazione gastrica, rilassamento gastrico. I muscoli all'interno dello stomaco hanno perso forza e lo stomaco si è dilatato». Guardate: l'ingresso superiore dello stomaco era fortemente contratto, mentre sotto lo stomaco si era rilassato. Adesso, per recuperare, che cosa deve succedere?

L'ingresso superiore deve rilassarsi, mentre lo stomaco sottostante deve ritrovare forza. Quando mangia del riso, lo stomaco deve contrarsi. Per nove anni queste due parti non hanno più lavorato insieme. Normalmente, quando mangiamo, dopo che il cibo entra nello stomaco, l'ingresso superiore si chiude saldamente; poi lo stomaco si contrae e spinge dall'alto verso il basso, spingendo il cibo verso l'uscita inferiore e poi nell'intestino tenue.

Adesso, dopo anni senza coordinazione, le due parti stanno appena cominciando a recuperare la loro funzione. Quando lo stomaco si contrae, l'ingresso superiore ancora non sa coordinarsi e chiudersi. Quindi, appena lo stomaco si contrae, l'ingresso superiore rimane aperto e: «Whoosh—» il cibo risale. Ah ah ah!

Quando il medico sentì questa spiegazione disse: «Ah, Maestro Páng, sei davvero incredibile! Sai proprio come inventartene una!». Quel medico era del Nord e, nel suo modo di parlare, diceva «inventare».

Io dissi: «Ha un principio oppure no?».

Lui disse: «Eh, in ogni caso, se dici tu che è un principio, allora chiamiamolo pure principio».

La paziente chiese: «Maestro Páng, che cosa devo fare?».

Io dissi: «Ancora niente medicine».

Di nuovo niente medicine. Dopo altri tre giorni non vomitava più e non aveva più dolore. Disse: «Maestro Páng, le devo dare un'altra buona notizia. Adesso riesco a mangiare anche il riso e riesco a mangiare anche i *mántou*. Soltanto che mangio un po' lentamente, ma in ogni caso riesco a mandare giù il cibo».

Io dissi: «Va bene! La tua malattia è guarita per tre quarti. Fai ancora un'altra reazione e lascia tutta la malattia qui a Chéngdé, così sarà completamente guarita».

Lei disse: «Va bene! Maestro Páng, raccolgo il suo buon augurio. Aspetterò ancora un'altra reazione». Aspettava ancora un'altra reazione ed era contentissima di aspettarla.

E davvero, dopo un giorno, tornò. «Maestro Páng, è arrivata di nuovo!».

Io chiesi: «Che cosa?».

«La febbre alta».

Io chiesi: «Quanto?».

«Trentanove e sette».

Era ancora più alta della volta precedente. La volta precedente era 39,5; questa volta 39,7. Questa volta non mi chiese nemmeno: «Maestro Páng, che cosa devo fare?».

Non lo chiese più. Disse: «Va bene, Maestro Páng. Questa volta guarirò davvero. Questa volta lascerò la mia malattia qui a Chéngdé e tornerò a casa tutta contenta». Era molto soddisfatta. Il giorno del diploma, a quel tempo i corsi duravano ancora venti giorni, la febbre non era ancora completamente scomparsa.

Per quanto riguarda i pasti, allora i corsi erano ancora piccoli, avevamo appena iniziato a organizzarli e mangiavamo e alloggiavamo insieme agli studenti.

Lei disse: «Maestro Páng, voglio offrirle un bicchiere di vino».

Io dissi: «Io non bevo alcolici».

Lei disse: «Adesso riesco a mangiare. Riesco a mangiare tre *liǎng*³⁷ di riso».



Io dissi: «Allora bevi tu un bicchierino». Volevo farla contenta. Bevve due piccoli bicchieri di vino d'uva e mangiò tre *liǎng* di riso. Mangiava un po' più lentamente di una persona normale. Era completamente guarita. Questa donna ebbe davvero delle reazioni alla pratica estremamente tipiche. Quando cominciammo a sviluppare lo *Zhìnéng Qìgōng*, spesso le cose partivano subito con successo. Già durante il primo corso nazionale incontrammo un caso di reazione così tipico. Per questo, ogni volta che tengo una lezione, racconto sempre questo episodio.

Compagni, dovete assolutamente rapportarvi correttamente alle reazioni alla pratica. Come ho già detto la volta scorsa durante la cerimonia di apertura, quando abbiamo tenuto la lezione introduttiva allo *Zhìnéng Qìgōng*, nel 1988, durante il grande corso di 3.000 persone organizzato a Shíjiāzhuāng, c'era un malato affetto da cancro del retto. Era originario del Nord-Est. Nel mese di febbraio i medici lo avevano visitato e gli avevano detto che gli restavano al massimo tre mesi di vita. Noi iniziammo il corso il 2 aprile: era già entrato nel terzo mese, ormai vicino al momento in cui, secondo quella prognosi, sarebbe dovuto morire. Mangiava soltanto un *liǎng* di cereali al giorno. Era un uomo e non aveva ancora raggiunto l'età della pensione. Eppure non riusciva nemmeno a salire un piano di scale; dovevano sorreggerlo in due. Questo compagno, però, praticava.

Diceva: «Anche se dovessi morire, voglio comunque morire sul campo di pratica. Se devo morire sul campo di pratica, lo accetto. Devo praticare». Al terzo giorno di pratica cominciò ad avere diarrea. In origine, a causa del cancro del retto, evacuava già pus e sangue; questa volta ne evacuava ancora di più: pus e sangue,

³⁷ *Liǎng*, unità tradizionale cinese di peso. Nel sistema moderno 1 *liǎng* corrisponde a 50 grammi, cioè a un decimo di *jīn*. Pertanto «tre *liǎng* di riso» corrispondono a circa 150 grammi di riso.

sette o otto volte al giorno, talvolta più di dieci volte. Andò dall'insegnante. L'insegnante gli disse: «Questa è una reazione alla pratica». Era proprio la reazione alla pratica di cui avevamo parlato nella nostra prima lezione.

Lui disse: «Bene! Questa volta sto avendo una reazione. Con questa diarrea guarirò».

Al settimo giorno, in una sola giornata, ebbe diarrea trentasette volte. Alla fine del corso intervenne come caso tipico. Dopo venti giorni di pratica, era passato dal mangiare un *liǎng* di riso al giorno — e al massimo non superava mai i due *liǎng* — a mangiare, al momento del diploma, un *jīn* e due *liǎng* al giorno. Aveva aumentato il proprio peso di quasi venti *jīn*. Riusciva a salire da solo fino al quinto piano. Le evacuazioni erano tornate normali, una volta al giorno. Era diventato così. Durante quel corso era andato di corpo più di duecento volte.

Gli altri gli dicevano: «Continui sempre ad andare avanti e indietro. Appena arrivi sul campo di pratica devi subito andare in bagno; torni dal bagno, fai appena due movimenti e devi andare di nuovo in bagno. Tanto vale che non esci più. Rimani direttamente nel dormitorio ad aspettare».

Lui rispondeva: «Se resto nel dormitorio ad aspettare, sono venuto qui per praticare oppure sono venuto qui per stare seduto sul gabinetto? Non posso passare tutto il tempo seduto sul water o accovacciato in bagno! Sono venuto a frequentare un corso. Per stare accovacciato sul gabinetto c'è forse bisogno di venire a studiare?».

Gli dicevano: «Ma continui ad andare avanti e indietro, fai soltanto lavorare le gambe».

Lui rispondeva: «Anche se faccio lavorare continuamente le gambe, anche questo è praticare il *Qìgōng*. Dopo essere andato in bagno, torno sul campo di pratica e faccio anche soltanto qualche movimento: anche questo è praticare». Eh, ragionava in modo piuttosto scientifico, il suo ragionamento aveva senso. Questo compagno sapeva davvero usare la testa. «Anche se sul campo di pratica riesco a fare soltanto qualche movimento, sto comunque praticando. Poi torno indietro, ma torno portando con me il *Qì* del campo di pratica. Se invece rimango sempre accovacciato in bagno, allora ho sempre addosso il *Qì* del bagno».



Eh, guardate quanto era interessante questo studente. In una sola giornata, pensateci: se uno deve andare in bagno trentasette volte, quanto tempo può rimanergli per praticare?

Eppure continuava ad andare avanti e indietro. E proprio continuando così, guarì. In seguito andai nel Nord-Est. Quando andai nel Nord-Est a insegnare la pratica, arrivai nella zona in cui viveva e chiesi di lui. Erano passati tre o quattro mesi. Andai nel Nord-Est in agosto. Non incontrai personalmente quell'uomo, ma i compagni del posto mi dissero: «Adesso insegna la pratica. Tiene due corsi al giorno: uno al mattino e uno al pomeriggio. Ha il viso rubicondo, mangia bene, dorme bene e insegna la pratica».

In seguito non avemmo più contatti, quindi non conosco molto bene ciò che accadde dopo. Racconto questo agli studenti per dirvi che, quando le reazioni alla pratica sono così intense, se riuscite a sostenerle e a resistere, allora la malattia può migliorare.

Se invece vi spaventate: «Ahi! Ho la diarrea. Anche l'uomo più forte non resiste a tre scariche di diarrea. Morirò per la diarrea! Che cosa faccio adesso?».

Se avesse pensato in questo modo, forse sarebbe morto proprio lì. Perché, in origine, il medico aveva detto che gli restavano tre mesi: febbraio, marzo, aprile. Quindi, secondo quella prognosi, in aprile avrebbe dovuto morire. Se fosse stato in ospedale e avesse avuto trentasette scariche di diarrea in una giornata, non avrebbero forse detto che stava per morire?

Lui non pensò in questo modo. E così guarì. Nei momenti decisivi, il modo in cui noi studenti utilizziamo la coscienza è qualcosa di estremamente importante. Dopo aver parlato dell'uso della coscienza, ho voluto aggiungere ancora qualche spiegazione su questi problemi.

Penso che la lezione di oggi possa concludersi qui.

Chiudete gli occhi e organizziamo il *Campo di Qì Zǔchǎng*: quiete, rilassamento, aggiungiamo l'informazione!

Hǎo! Hǎo! Hǎo!

Hùnyuán Líng Tōng!



Conclusione

Questa lunga trascrizione della sessione del Professor *Páng Míng* offre l'opportunità di seguire, passo dopo passo, un insegnamento nel quale il tema della coscienza viene affrontato attraverso numerose situazioni concrete. I molti racconti riportati nel testo, alcuni sorprendenti e altri volutamente incisivi, permettono di comprendere quanto questo argomento occupi un posto centrale nello *Zhìnéng Qìgōng*.

Nel corso della sessione emerge soprattutto un invito a osservare con maggiore attenzione la propria attività mentale. Un pensiero di paura, un dubbio, un'aspettativa, una convinzione o un'informazione positiva non vengono considerati elementi marginali: diventano parte dell'esperienza della persona e del modo in cui essa affronta ciò che sta vivendo.

Per questo il Maestro *Páng Míng* insiste sulla necessità di imparare a utilizzare consapevolmente *Yìniàn*. Non si tratta semplicemente di “pensare positivo”, ma di educare progressivamente la coscienza a non essere trascinata continuamente dalle circostanze, dalle sensazioni e dalle reazioni abituali, imparando invece a darle una direzione precisa.

Terminata la lettura, possiamo allora portare con noi un elemento molto concreto: cominciare a osservare la coscienza mentre agisce. Accorgerci di dove va spontaneamente, di ciò a cui continua a ritornare, di quali informazioni rafforza e di quanto facilmente venga condizionata da ciò che accade intorno a noi.

Uno degli aspetti più preziosi di questa sessione è proprio rendere visibile qualcosa che accompagna ogni istante della nostra vita e che, proprio per la sua costante presenza, rischiamo di non osservare più. *Yìshí* è sempre presente; imparare a conoscerne il funzionamento e a utilizzarla attivamente apre una parte fondamentale del percorso proposto dallo *Zhìnéng Qìgōng*.

Hùnyuán Líng Tōng!



Studiare
Comprendere
Praticare
Vivere in armonia
con il Cielo, la Terra
e la propria natura
più autentica

**Quaderni di Studio
dello
Zhineng Qigong**
Teoria e principi fondamentali
per la pratica consapevole

Di Cuiuso & Cuiuso & Cuiuso
www.dactorecuiuso.it
a cura di
Maria Grazia Mauri