

LE OTTO FORMULE

顶天立地 *Ding tian li di*

形松意充 *Xing song yi chong*

外敬内静 *Wai jing nei jing*

心澄貌恭 *Xin cheng mao gong*

一念不起 *Yi nian bu qi*

神注太空 *Shen zhu tai kong*

神意照体 *Shen yi zhao ti*

周身融融 *Zhou shen rong rong*

Ding tian li di Xing - song yi chong: La sommità della testa si unisce al cielo, i piedi sono sopra la terra, tra cielo e terra c'è solo questo sé, nient'altro. Pensando "se stesso grande, enorme". La sommità della testa, si unisce allo hunyuanqi della fonte incessante del cielo fondendosi in un intero ed i piedi sulla terra non si limitano ad essere appoggiati sulla terra, ma penetrano accompagnando lo hunyuanqi del corpo umano al di sotto dei piedi dall'altra parte del cielo formando con esso un intero. In questo modo Ding Tian Li Di diventa una attività mentale capace di dare grande apertura. Rilassare Xing che in questo caso non è solo la forma (il corpo), ma il rilassamento della forma attraverso Shen.

Tutto ciò produce disinteresse (nel senso di azione disinteressata), impassibilità e benevolenza. E' come se nella mente ci fosse l'acqua di un lago limpido come se con le nuvole bianche e cielo blu ci si riflettesse nelle acque di questo lago; liberamente in pace con il cuore aperto e la mente stabile.

Wai jing nei jing - Xin cheng mao gong: rispetto

all'esterno e calma all'interno. Nel momento in cui c'è rispetto verso qualcosa o verso qualcuno, la mente automaticamente si quietava. Il cuore limpido e chiaro rimane all'interno mentre l'atteggiamento di rispetto rimane all'esterno. Entrambi sono il prodotto delle due formule Waijing neijing e Xincheng maogong.

Yi nian bu qi: raggiungere quello stato della coscienza in cui non esiste più separazione tra se stessi ed il mondo esterno, per accedere a questo stato il punto chiave è proprio far sciogliere il proprio piccolo io nello spazio tra cielo e terra. Dunque a questa formula non si accede tramite un atto volitivo della coscienza che elimina i pensieri, ma è l'osservazione della fusione nello spazio tra cielo e terra di questo io che diventa indistinto. Quindi è utile pensare ad uno sciogliere tutto il corpo, tutto il proprio io all'interno di questo spazio tra cielo e terra.

Shen zhu tai kong: unire prima il pensiero al cielo e poi tutto se stesso al cielo. L'immagine di sciogliere se stessi dà una visione di insieme, la visione che tutto il corpo e tutta la mente si fondono e si perdono in questo spazio tra cielo e terra, non è solo il pensiero che "va", "si trasferisce" nel cielo. Questo io non deve essere pensato come qualcosa di concreto, ma come quello spazio indistinto tra cielo e terra che forma un intero; non è qualcosa che si può percepire con i sensi (si può percepire solo con la mente, che secondo la prospettiva buddista rappresenta il sesto senso). Questo piccolo io si fonde quindi, con il grande io. con Shenzhu Taikong si accede alla quiete. Lo stato di quiete è la caratteristica più importante di Qigong ed è anche la condizione preparatoria più importante per la pratica del Qigong. Con la reciproca penetrazione e il progresso graduale dell'attività cognitiva fra esterno e interno shen qi e xing (forma) si unificano in un intero. Durante questo stato lo shen pacifica la mente, il qi regola il proprio

flusso e la forma ottiene il corretto rilassamento. Con l'unificazione di queste tre condizioni le attività vitali dell'uomo fanno sorgere uno stato pacificato ed equilibrato.

Shen yi zhao ti - Zhou shen rong rong: a questo punto lo shen assume tutto il controllo e procede dando maggior luce a quello stato precedente di comoda quiete. Osserva il corpo e lo porta in uno stato superiore, tutto si fonde in uno stato di felicità penetrando corpo e mente e si accede al cosiddetto "stato di Qigong".