

**Quali altre parole vi aspettate che aggiunga?**

Scritti in memoria di Alfredo M. Cadonna

a cura di Ester Bianchi, Daniela Campo, Maurizio Paolillo

# Alchimia femminile. Brani dall'opera di Liu Yiming 劉一明 (1734-1821)

Elena Valussi

Loyola University Chicago, USA

**Abstract** This essay features translations from the works of Daoist patriarch Liu Yiming 劉一明 (1734-1821) on the specific topic of female alchemy, or *nüdan*, the process of Daoist self-cultivation for women. This process differs from male self-cultivation in many important ways. It starts by focusing on the breasts, not the abdomen, where male cultivation begins. It continues by transforming Blood (*xue* 血), understood to be the most important element of female physiology. Refining blood into an essential source of energy is at the root of female self-cultivation which, aided by internal visualisations, breast massage, and guided breathing, aims at creating a pure Yang body, able to transcend this world.

**Keywords** Female alchemy. *Nüdan*. Liu Yiming. Daoism. Self-cultivation.

**Sommario** 1 Introduzione. – 2 *Xiuzhen biannan*. – 3 *Nüdanfa* 女丹法 (Il Metodo dell'Alchimia Femminile).

## 1 Introduzione

Come studentessa nel corso di Laurea di Lingua e Letteratura Cinese a Venezia, quando iniziai ad interessarmi al Taoismo e all'alchimia interiore, e in particolare all'alchimia femminile, chiesi di fare la tesi di laurea con Alfredo Cadonna, che si occupava da tempo di questi temi. Mentre avevo già trovato alcuni materiali a riguardo durante un soggiorno di studio in Cina, Alfredo, già molto interessato all'alchimia in generale e a Liu Yiming in particolare, portò alla



**Sinica venetiana 8**

e-ISSN 2610-9042 | ISSN 2610-9654

ISBN [ebook] 978-88-6969-640-4 | ISBN [print] 978-88-6969-641-1

**Peer review | Open access**

Submitted 2022-03-29 | Accepted 2022-07-28 | Published 2022-12-22

© 2022 Valussi | © 4.0

DOI 10.30687/978-88-6969-640-4/012

mia attenzione certi passi di un'opera di Liu Yiming che trattavano del percorso alchemico femminile. Ricordo di aver passato varie ore con lui discutendo di come meglio tradurre e far fede al significato del testo. Voglio perciò riportare qui la traduzione italiana di certi passi che ricordo aver tradotto con l'aiuto di Alfredo. Alcune di queste traduzioni vennero poi utilizzate anche nella mia tesi di dottorato e in pubblicazioni successive. Per questo sono grata ad Alfredo, per avermi aiutato a nutrire e sviluppare una passione che ancora mi accompagna, da quando ero studentessa universitaria a Venezia.

Liu Yiming 劉一明 (1734-1821) era un patriarca taoista dell'undicesima generazione del lignaggio Longmen 龍門, parte della scuola taoista Quanzhen 全真. Nel periodo Qing, fu uno dei più importanti taoisti dell'area Nord-Ovest della Cina, attivo nelle regioni dello Shanxi, Gansu e Ningxia. Secondo le fonti storiche, nacque a Quwo 曲沃 nello Shanxi. I suoi scritti sono contenuti nel *Daoshu shi'er zhong* 道書十二種 (Dodici Libri sul Dao), pubblicato nel 1819, che include testi scritti da lui e commentari ad altri testi taoisti.<sup>1</sup>

Voglio qui tradurre due passi di due differenti opere di Liu Yiming. Il primo proviene da uno dei suoi scritti più conosciuti, il *Xiuzhen biannan* 修真辯難 (Risoluzione dei dubbi relativi alla coltivazione del Vero), strutturato come una serie di domande e risposte riguardanti la teoria e la pratica del *neidan* (內丹), in questo volume introdotto e tradotto anche da Fabrizio Pregadio. Un secondo testo è il *Nüdan fa* 女丹法 (Metodo per l'Elisir Femminile), scritto in forma di poesia, e contenuto nel *Huixin waiji* 會心外集 (Seconda parte della Collezione degli Incontri della Mente).<sup>2</sup> Liu Yiming non produsse scritti esclusivamente per la pratica femminile, ma parlò di questa pratica nel più ampio contesto delle pratiche alchemiche. I suoi passi su questi argomenti vengono poi ripresi e citati in molte collezioni di alchimia femminile. Per esempio, Yan Zehuan 顏擇環 (ca. 1900), autrice del *Nannü dangong yitong bian* 男女丹工異同辯 (Similarità e differenze nella pratica alchemica maschile e femminile) ha inserito nel suo testo solamente le parti del *Xiuzhen biannan* che discutono in particolar modo delle pratiche maschile e femminile messe a confronto.<sup>3</sup>

Prima di leggere le traduzioni, è bene però introdurre brevemente i temi principali che vi emergeranno. Il procedimento di alchimia in-

<sup>1</sup> Su Liu Yiming e la sua opera, cf. Pregadio, *Cultivating the Tao*; Baldrian-Hussein, «Liu Yiming». Sul *Daoshu shi'er zhong*, cf. Pregadio, «Daoshu shi'er zhong».

<sup>2</sup> *Huixin waiji* (1801), in *Zangwai Daoshu*, 8: 671-705. Il *Nüdanfa* si trova nel secondo *juan*, alle pagine 6a-7a (*Zangwai Daoshu*, 8: 691-2).

<sup>3</sup> Questo testo si trova all'interno del *Nüdan Hebian* 女丹合編 (Collezione di Alchimia Femminile). Per uno studio su questa collezione e sul testo specifico, cf. Valussi, «Men and Women»; «Female Alchemy and Paratext».

teriore (*neidan*) tradizionale, attraverso la visualizzazione interiore, produce un movimento energetico circolare che inizia dal basso ventre (*xia dantian* 下丹田), scende verso il coccige e sale attraversando vari punti della spina dorsale, fino ad arrivare alla sommità del capo (*niwan* 尼丸), per poi discendere fino al basso ventre e riprendere dal principio. Questa circolazione fa sì che i fluidi interni al corpo si trasformino in essenze sempre più eteree fino a divenire 'vacuità' (*xuwu* 虛無). La trasformazione è codificata in tre fasi: 1. il *jing* 精 si trasforma in *qi* 氣 (Soffio); 2. il *qi* in *shen* 神 (spirito); 3. lo *shen* in *xuwu* 虛無 (vacuità). Per le donne, questo procedimento è diverso. Nei testi di alchimia femminile, il sangue (*xue* 血) si muove nel corpo femminile dal cuore (*xin* 心) dove è prodotto, al punto in mezzo ai seni (*ruxi* 乳溪) dove si raccoglie, ai seni stessi (*rufang* 乳房), dove esce sotto forma di latte, all'utero (*xuehai* 血海), dove si raccoglie prima di uscire dal corpo sotto forma di mestruo (*jing* 經, *chilong* 赤龍, *chimai* 赤脈). Il punto di partenza della pratica femminile non è il basso ventre, ma è proprio il punto tra i seni, dove il sangue si concentra; il sangue, e l'attenzione del praticante, poi scende verso l'utero, per poi risalire dalla spina dorsale verso il punto alla sommità del capo. Al primo stadio perciò non è il *jing*, ma è il sangue a trasformarsi in Soffio. Questa prima fase è identificata come estremamente difficoltosa, per la natura sedimentosa e impura del sangue stesso. Nell'utero il sangue, invece di uscirne sotto forma di mestruo, viene sublimato in una sostanza sempre più eterea e meno impura che poi risale verso i seni e vi si concentra. Qui si produce il Soffio che poi creerà l'embrione di immortalità. I due procedimenti sono anche indicati con nomi diversi: 'lo Yang Supremo sublima il Soffio', per il percorso maschile, 'lo Yin Supremo sublima la Forma', per il percorso femminile. In questi due brevi testi, si comprende sia l'importanza delle differenze fisiologiche di uomo e donna, sia la chiara prospettiva di Liu, che dà più valore alle similarità intrinseche che alle differenze esterne e illusorie. I testi di Liu Yiming qui di seguito tradotti sono tra i primi a discutere con chiarezza e semplicità i passi fondamentali dell'alchimia femminile.

## 2 *Xiuzhen biannan*

Il *Xiuzhen biannan* comprende 120 domande e risposte tra Liu Yiming e un suo discepolo. Le domande dalla 91 alla 95 si occupano di alchimia femminile.<sup>4</sup> Trattano, in modo semplice e chiaro, i temi e problemi più comuni che emergono anche da altri scritti di alchimia femminile. Un tema ricorrente è la differenza fisiologica tra uomo e donna, che

<sup>4</sup> *Xiuzhen biannan*, 1: 34b-36a (*Zangwai Daoshu*, 8: 486-7).

porta a tecniche di sublimazione differenti. Un altro tema ricorrente è l'apparente necessità della donna di trasformarsi in uomo, come obiettivo del percorso di sublimazione del corpo. Altri punti centrali della pratica riguardano la problematica essenza Yin della donna, dettata dall'abbondanza di sangue mestruale. È questa carenza, insufficienza e intrinseca difficoltà della fisiologia femminile il punto di partenza e il luogo della trasformazione fisica e spirituale della donna. In questo testo, come pure in molti altri testi di *nüdan* 女丹, a differenza dei precedenti testi di *neidan*, vediamo più attenzione al sistema riproduttivo femminile, e in special modo ai seni, all'utero, e al sangue. La descrizione della fisiologia femminile collima con la concezione del corpo femminile nella medicina cinese. Da notare anche come Liu Yiming riesca a descrivere in parallelo il processo fisiologico e quello cosmologico, mettendo a fianco corpi e trigrammi.

**91.** 問曰：男女下手處，分別如何？答曰：男子下手之著，以煉氣為要。女子下手之著，以煉形為要。煉氣者，伏其氣也。伏氣務期其氣回。氣回則虛極靜篤，歸根復命，而白虎降。煉形者，隱其形也。隱形務期其滅形。形滅則四大入空，剝爛肢體，而赤脈斬。

男子白虎降，則變為童體，而後天之精自不洩漏，可以結丹，可以延年。女子赤脈斬，則變為男體，而陰濁之血，自不下行，可以出死，可以入生。故男子修煉曰：太陽煉氣，女子修煉曰：太陰煉形。

Mi chiese: Come si differenzia l'inizio della pratica maschile e quella femminile?

Risposi: All'inizio della pratica per l'uomo è essenziale sublimare il Soffio, per la donna è essenziale sublimare la forma. Sublimare il Soffio significa nascondere in profondità dentro di sé;<sup>5</sup> una volta nascosto il Soffio, è necessario attendere il suo ritorno e, quando sarà ritornato, la Vacuità sarà estrema e la Tranquillità suprema,<sup>6</sup> egli tornerà all'origine, e ristabilirà la sua Esistenza (*ming*); a questo punto la Tigre Bianca sarà sottomessa. Sublimare la forma significa celarla.<sup>7</sup> Una volta celata la forma, sarà necessario attendere che questa venga dissolta, e quando si sarà dissolta i Quattro

<sup>5</sup> L'espressione 'nascondere in profondità il Soffio' (*fuqi* 伏氣) si riferisce alla pratica di accumulazione del Soffio nel Campo di Cinabro Inferiore, e alla sua successiva sublimazione e riaffioramento.

<sup>6</sup> Questo passo rimanda ad uno analogo del *Daodejing* 道德經, cap. 16, che recita: «Raggiungi la Vacuità estrema, conserva la Tranquillità suprema» (至虛極也，守靜篤也).

<sup>7</sup> La forma (*xing* 形) è in tutto il brano considerata come l'insieme delle caratteristiche femminili che vanno sublimate, e cioè l'abbondanza di liquidi, l'impurità e torbidità, l'umidità e la freddezza. Si può anche però ipotizzare che il carattere *xing* voglia indicare l'elemento principale che la donna deve trasformare, e cioè il flusso mestruale. In questo caso il celare la forma significherebbe far scomparire le mestruazioni.

Grandi<sup>8</sup> entreranno nella Vacuità, corpo e membra si disintegreranno e il Canale Rosso<sup>9</sup> sarà decapitato. L'uomo, una volta sottomessa la Tigre Bianca,<sup>10</sup> tornerà ad avere il corpo di un adolescente, e l'essenza post-natale (lo sperma) cesserà naturalmente di disperdersi dal basso; [così] egli potrà così coagulare l'Elisir e prolungare i propri giorni. Anche la donna, una volta decapitato il Drago Rosso, tornerà ad avere un corpo adolescente, il sangue torbido Yin cesserà naturalmente di scorrere dal basso, ed essa potrà 'uscire dalla Morte ed entrare nella Vita'.<sup>11</sup> Per questo motivo per la pratica maschile si parla di 'Lo Yang supremo sublima il Soffio', mentre per la pratica femminile si parla di 'Lo Yin Supremo sublima la Forma'.

**92.** 問曰：女子煉形不伏氣乎？答曰：女子性陰，其氣易伏，而赤脈最能害道，其所重者在此，故下手則在著重處用力。赤脈一斬，氣自馴順。非若男子性陽，其氣難伏，譬如：男子伏氣三年，女子一年可伏。果是女中丈夫，得師口訣，行太陰煉形法，三五年間，即可成道，其法更比男子省力。但女中丈夫最不易得。不易得者，女子剛烈須過於男子百倍之力者，方能濟事。若與男子等力者，萬萬不能。

Mi chiese: Le donne che sublimano la forma non nascondono anch'esse in profondità il Soffio?

Risposi: La natura innata femminile è Yin, perciò per la donna il Soffio è semplice da nascondere in profondità;<sup>12</sup> il Canale Rosso però è ciò che più di tutto mette a repentaglio il suo Cammino; il punto centrale [della sua pratica] si trova qui, perciò all'inizio della pratica le energie devono essere concentrate su questo importante passaggio. Non appena il Canale Rosso verrà decapitato, il Soffio scorrerà senza ostacoli. Non è così per l'uomo, la cui Natu-

**8** In questa occorrenza i Quattro Grandi indicano una categoria originariamente buddhista, il *Caturmahabhuta*, e cioè la Terra, l'Acqua, il Fuoco e il Vento, metafora per indicare la sostanza di base del mondo, ciò da cui tutto, compreso l'uomo, ha avuto e continua ad avere origine. L'azione dei Quattro Grandi che 'entrano nella Vacuità', indica il processo di progressivo smantellamento della realtà condizionata attorno ai praticanti, e di loro con essa, in quanto il passo successivo parla di una disintegrazione della loro costituzione post-natale. Nei testi buddhisti, questa frase indica il momento in cui la realtà viene finalmente compresa come senza sostanza, e il praticante si libera dell'idea di corpo e forma.

**9** Il termine Canale Rosso (*chimai* 赤脈), altrimenti chiamato Drago Rosso, è metafora per il flusso mestruale.

**10** Simbolo dell'energia maschile che produce lo sperma.

**11** L'espressione 'uscire dalla Morte ed entrare nella Vita', ricalca la frase del *Daodejing*, cap. 51: «uscire dalla Vita ed entrare nella Morte» (出生入死), invertendone però i termini.

**12** Questo grazie alla tendenza naturale del Soffio femminile al basso e alla naturale attenzione della donna all'interno, piuttosto che all'esterno. Il Soffio femminile è acquoso, ligneo, perciò pesante.

ra Innata è Yang; il suo Soffio è difficile da nascondere in profondità, e per questo motivo all'uomo sono necessari tre anni, mentre la donna può nascondere il Soffio in un solo anno. Se essa si rivelerà una 'uomo straordinario tra le donne' (*nüzhong zhangfu*),<sup>13</sup> seguendo le istruzioni orali del Maestro, e praticando il metodo 'Lo Yin Supremo sublima la Forma', potrà, in capo a tre o cinque anni, portare a compimento il Cammino, risparmiando più energie dell'uomo. Una 'uomo straordinario tra le donne' è però estremamente difficile da incontrare. Un tipo di donna come questo dovrebbe avere forze ed energie pari a cento volte quelle di un uomo, per poter portare a termine il compito. Se essa sarà dotata solamente di energie pari a quelle maschili, sicuramente non ce la farà.

**93.** 問曰：大道不分男女，何以男女有分別？答曰：其道則同，其用則異。蓋以秉性不同，而形骸有別。故同一性命之道，而行持作用大有不同也。

Mi chiese: Dal punto di vista del Grande Dao non v'è differenza alcuna tra uomo e donna; in che senso allora è possibile fare distinzioni tra i due?

Risposi: La Via è la medesima, i Metodi differiscono. Ora, poiché sono dotati di Nature distinte, e forma e costituzione sono anch'esse differenti, nonostante essi seguano lo stesso cammino [di coltivazione] della Natura Innata e della Forza Vitale, la pratica manterrà notevoli diversità.

**94.** 問曰：赤脈如何斬？答曰：赤脈，本身後天之陰氣所化，陰氣動而濁血流。欲化其血，先般其氣。氣化而血返於上，入於乳房，以赤變白，周流一身，自無欲火炎燥之患。欲火消而真火出，從此穩穩當當，平平順順，保命全形，自不難耳！

Mi chiese: Come si decapita il Canale Rosso?

Risposi: In origine, il Canale Rosso emerge dal Soffio Yin postcelestese; quando il Soffio Yin si muove, il sangue torbido fluisce. Se [una donna] desidera trasformare il proprio sangue, deve prima occuparsi del proprio Soffio. Una volta che il Soffio è stato trasformato, il sangue cambia direzione e ascende, entra nelle cavità dei seni, e il rosso si trasmuta in bianco. [Il soffio] circolerà in tutto

**13** L'espressione 'uomo straordinario tra le donne', indica una donna eminente oltre che forte e capace. Ci si riferisce alla forza e dedizione, passione e convinzione che una donna deve possedere per intraprendere e portare a compimento la Via alchemica, caratteristiche che generalmente contraddistinguono solo un uomo straordinario (*zhangfu*). Questa metafora è utilizzata in vari testi di alchimia femminile, ma proviene da testi buddhisti che descrivono monache eroiche da chiari tratti maschili. Leve-ring («Lin-chi (Rinzai) Ch'an and Gender», 143-5) discute le origini e il *locus classicus* di questo termine; cf. anche Grant, *Da Zhangfu*.

il corpo, e questo naturalmente eliminerà il pericolo di infiammazione e aridità causata dal fuoco del desiderio. Una volta estinto il fuoco del desiderio, il Vero Fuoco emergerà.<sup>14</sup> Di qui, in modo sicuro e stabile, tranquillo e senza intoppi, proteggerai l'esistenza e completerai la forma. Questo non è difficile!

95. 問曰：金丹成就，吞而服之，女轉成男，老變為童，此事有否？答曰：此言其理，非言其形。女子成道以後，剝盡群陰，變為純陽之體，與男子成道相同，故曰：女轉成男。老者成道以後，復還先天，成其純陽之體，與童子圓滿相同，故曰：老變為童。非言其變幻像也。

Mi chiese: Una volta che l'Elisir d'oro è stato completato, se lo ingeriscono e deglutiscono, le donne si trasformeranno in uomini e gli anziani in giovani. È così?

Risposi: Qui si discute del principio, non della forma. Quando le donne hanno completato il loro percorso, e distrutto tutti [gli elementi] Yin, si trasformano in una struttura di puro Yang, e ciò è equivalente agli uomini che completano il loro percorso; perciò si dice: 'Le donne si trasformano in uomini'. Quando gli anziani hanno completato il loro percorso, e sono tornati allo stato preceleste, e hanno completato la loro struttura di puro Yang, saranno simili ad un adolescente nella sua piena vitalità; per questo si dice: 'Gli anziani si trasformano in adolescenti'. Non stiamo parlando della trasformazione dell'immagine illusoria.<sup>15</sup>

### 3 *Nüdanfa* 女丹法 (Il Metodo dell'Alchimia Femminile)

Il *Nüdanfa* è un lungo poema in versi di sette caratteri ognuno, che presenta il percorso di sublimazione femminile. Si trova nel trattato *Huixin waiji*. In questo testo, Liu Yiming riprende molti degli elementi caratterizzanti di testi in prosa sull'alchimia femminile. Discute i processi di sublimazione di uomo e donna, *taiyang lianqi* 太陽煉氣 per gli uomini e *taiyin lianxing* 太陰煉形 per le donne; la pratica della decapitazione del Drago Rosso (*zhan chilong* 斬赤龍), il blocco del mestruo; i cambiamenti nel corpo femminile che accompagnano la pratica, come la diminuzione del seni e il successivo raggiungimento di

<sup>14</sup> Il Vero Fuoco indica il fuoco utilizzato per il processo di sublimazione interiore; il Vero Fuoco scalda il crogiolo dove l'essenza nell'uomo e il sangue nella donna vengono trasformati. Sul Vero Fuoco, vedi anche Pregadio in questo volume.

<sup>15</sup> Liu Yiming parla spesso del corpo illusorio, o della forma illusoria (cf. Pregadio in questo volume). Come immagine illusoria qui si intendono le espressioni corporee esteriori, le distinzioni di genere (uomo/donna) o di età (vecchio/ giovane), che non corrispondono alla vera essenza delle persone, che si trasforma internamente. *Xiuzhen biannan*, 1: 34b-36a.

un corpo più androgino. Lo stile è semplice e diretto; questo 'è forse dovuto al tipo di pubblico che Liu sperava di raggiungere: donne forse illetterate e decisamente meno educate degli uomini, anche in un periodo in cui le donne acquisiscono una maggiore alfabetizzazione. Era più semplice per le donne accedere a contenuti facili da recitare e memorizzare. La maturità del discorso di alchimia interiore è evidente, mentre nei testi *nüdan* di un secolo prima non si vede ancora un procedimento preciso e un linguaggio coerente.

千經萬卷丹法全，祖師慈悲度尖寰。

In mille scritture e 10.000 capitoli il metodo dell'elisir è completo; gli antenati e i maestri, con la loro benevolenza e pietà, hanno salvato un'intera regione.

大道不分男與女，陰陽五行都一般。

Il Grande Dao non distingue tra uomini e donne; rispetto allo Yin e Yang e alle Cinque Fasi, essi sono uguali.

只有下手真口訣，彼此運用隔天淵。

È solamente quando la pratica inizia, e [si ricevono] le vere istruzioni orali, che la pratica di uomini e donne<sup>16</sup> è separata come la distanza tra due poli.

太陽煉氣男子理，太陰煉形女蹄筌。

'Lo Yang supremo sublima il Soffio', indica il principio maschile. Lo Yin Supremo sublima la Forma' indica le costrizioni femminili.<sup>17</sup>

女子更比男子易，三年五載便成仙。

[Ma] per le donne [il procedimento] è più semplice che per gli uomini, in tre o cinque anni possono divenire immortali.

**16** Il termine *bici* 彼此 significa 'questo e quello'. È un modo comune nei testi alchemici di indicare uomo e donna.

**17** Il termine *tiquan* 蹄筌 si rifà al detto di Zhuangzi 莊子, sezione Waiwu 外物, 13: «Lo scopo della rete sta nel [catturare] il pesce; una volta preso il pesce, ci si dimentica della rete. Lo scopo della trappola sta nel [catturare] il coniglio, una volta preso il coniglio, ci si dimentica della trappola» (筌者所以在魚，得魚而忘筌；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄). Perciò qui il corpo femminile è visto come una rete o trappola, che però una volta dimenticata, si dissolve per rivelare l'essenza.



吾今若不說破竅，教人何處上法船。

Oggi, se non mi esprimo chiaramente, [come posso] insegnare dove si può salire sulla barca del *dharma*?<sup>18</sup>

起手先把赤龍戰，戰斷赤龍沒災騫。

All'inizio della pratica, si comincia dal decapitare il Drago Rosso. Una volta decapitato il Drago Rosso, non avverranno più calamità.

天任地癸相見面，海底陰氣上下旋。

Il Cielo corrisponde al Tronco Celeste *ren*, la terra al Tronco Celeste *gui*,<sup>19</sup> che si trovano uno di fronte all'altro. Dal fondo del mare, il Soffio Yin sale e scende in cicli.<sup>20</sup>

三戶六賊要資寶，七情五蘊反丹田。

I Tre Cadaveri e i Sei Organi rubano tutti i tesori, le sei emozioni e i cinque aggregati ritornano al campo dell'elisir mediano.<sup>21</sup>

**18** Termine tecnico buddhista che indica che il *dharma* - l'insegnamento del Buddha - opera come una barca che trasporta gli esseri senzienti 'sull'altra sponda', dove verranno salvati dalle sofferenze di questo mondo.

**19** Una credenza cinese antica è che ci siano dieci soli, ognuno dei quali appare una volta in un ciclo di dieci giorni. I Tronchi Celesti (*tiangan* 天干) sono i nomi di questi dieci soli. *Ren* 任 e *gui* 癸 sono gli ultimi di questi dieci soli. Più tardi, questi Tronchi vennero associati allo Yin e lo Yang e ai Cinque Elementi (Acqua, Fuoco, Legno, Metallo e Terra). Anche se sia *ren* che *gui* sono associati all'elemento Acqua, *ren* è associato allo Yang (perciò al Cielo), mentre *gui* allo Yin (perciò alla Terra). Nella tradizione *nūdan*, *ren* e *gui* rappresentano due momenti del ciclo mestruale: uno proprio prima dell'arrivo del sangue mestruale, e l'altro subito dopo.

**20** Il soffio Yin è ciò che compone il sangue mestruale. Il mare qui si riferisce al mare del sangue, cioè l'utero, dove il sangue mestruale si raccoglie prima di uscire dal corpo. Quando il Soffio Yin sale e scende e viene raffinato dalla pratica alchemica, il sangue si trasformerà e smetterà di fuoriuscire dal corpo.

**21** I 'Tre Cadaveri', anche chiamati 'Tre Vermi', sono esseri malevoli che vivono nei tre campi dell'elisir (*dantian* 丹田), creano desideri malsani, rubano le energie e provocano una morte precoce. I 'sei organi' è un termine buddhista che indica gli organi che vengono a contatto col mondo sensoriale. Le 'sette emozioni' (rabbia, gioia, pensosità, tristezza, cordoglio, spavento e paura) sono prevalenti nei trattati medici del periodo tardo imperiale ma in origine elaborati dalla teoria medica classica delle Cinque Intenzioni (*wuzhi* 五志), che si riferiscono a rabbia (*nu* 怒), gioia (*xi* 喜), pensosità (*si* 思), tristezza (*you* 憂), e paura (*kong* 恐). Ognuno 'abita' in uno dei cinque organi viscerali (*wufu* 五臟): il fegato, il cuore, la milza, i polmoni, e i reni. I 'cinque aggregati' (*skandha*) sono, nel Buddhismo, i modi in cui una persona si relaziona al mondo esterno (forma, sensazione, percezione, formazioni mentali, coscienza). Queste categorie devono essere trascese se si vuole continuare nel percorso verso l'immortalità. Questo passo si riferisce a tutti gli stimoli sensoriali ed emotivi che possono essere d'intralcio al processo di sublimazione.

提起莫耶鋒芒劍，要在污泥種出蓮。

Alza la leggendaria e appuntita spada Moye, così da piantare e far emergere il loto dal fango.

奪來造化真一氣，收拾精神上下弦。

Con forza ispira la trasformazione del Vero Soffio Unitario, e dirigi essenza e spirito verso le due corde superiore e inferiore.<sup>22</sup>

濁血化歸無有地，兩乳縮胸卦倒顛。

[A questo punto] il sangue torbido si trasforma e ritorna al luogo dell'Essere e non Essere, i seni si riducono sul petto, il trigramma si ribalta [e scambia la linea centrale].<sup>23</sup>

雖然女像男子體，基址堅固沒變遷。

Anche se [a questo punto] l'immagine del corpo della donna assomiglia a quella di un uomo, le sue fondamenta sono solide e non cambiano.

從此直入陽關道，選擇靈地了大選。

Di qui, si entra direttamente nella via del Passo Yang, si sceglie la Terra magica e si completa il Grande Ritorno.<sup>24</sup>

太虛空里立鼎器，乾坤合處煉真鉛。

All'interno della Grande Vacuità, stabilisci una fornace; dove Qian e Kun si uniscono, raffina il Vero Piombo.<sup>25</sup>

**22** Questi indicano due luoghi del corpo: i Ponti della Gazza (*queqiao* 鵲橋) inferiore e superiore, che si trovano rispettivamente all'altezza dell'ano e del naso. È essenziale che il Soffio passi attraverso questi passi e che non esca dal corpo attraverso questi orifizi.

**23** Il Vero Soffio unitario è il Soffio Yang, che viene raccolto dall'adepta per formare l'embrione immortale. I trigrammi Li 離 e Kan 坎 sono le immagini cosmologiche dell'uomo e della donna, e si dovranno trasformare entrambi in Qian 乾, il simbolo cosmologico del puro Yang e del corpo dell'adepto/adepta che ha completato il processo di sublimazione. Il livello cosmologico e fisiologico sono qui correlati molto chiaramente. Quando i seni si riducono, il trigramma Kan scambia la linea centrale e diviene Qian.

**24** Tutti questi termini si riferiscono alla realizzazione dell'immortalità.

**25** La fornace è il luogo dove si effettua la sublimazione interiore delle essenze. Dopo aver raccolto il Vero Soffio unitario, è necessario utilizzare il fuoco e la fornace per raffinare il Vero Piombo, uno dei componenti principali dell'elisir. Su Piombo e Mercurio, cf. Pregadio in questo volume.

蹉翻八卦無生滅，閉塞三寶絕萬緣。

Se calci e capovolgi i trigrammi, non ci saranno più vita e morte,<sup>26</sup> se chiudi l'accesso ai Tre Gioielli, eliminerai le 10.000 predestinazioni karmiche.<sup>27</sup>

十方世界同粟米，恆河沙數似毫端。

Tutto il mondo in ogni direzione è come un unico grano di miglio, gli innumerevoli granelli di sabbia del Gange sono come la punta di un solo capello.<sup>28</sup>

損之又損道日減，增之又增功相連。

Se si continua a diminuire giorno dopo giorno, il Dao si estingue; se si continua ad aumentare, anche il lavoro continuerà [ad aumentare].<sup>29</sup>

直到沒可增損處，從無守有聖胎堅。

[A questo punto] si arriva direttamente al luogo dove non c'è possibilità di diminuzione o aumento, dal non-essere abbracci l'essere,<sup>30</sup> e l'embrione sacro<sup>31</sup> si solidifica.

卯酉之中宜沐浴，屯蒙卦象順自然。

Al momento di *mao* e *you* compi un bagno rituale;<sup>32</sup> gli esagrammi

**26** Questa frase si riferisce all'uscita dal *samsāra*, il continuo ciclo di morte e reincarnazione.

**27** I Tre Gioielli buddhisti sono Buddha, *dharma*, e Sangha. Se si chiude l'accesso a questi concetti, anche l'idea delle predestinazioni karmiche svanisce. Qui si continua nell'intento di screditare il Buddhismo.

**28** Questa frase indica che tutto il mondo è racchiuso e si può ritrovare in un minuscolo microcosmo. Tutto il mondo esterno è rispecchiato nel mondo interiore dell'adepto.

**29** Questa frase indica che l'adepto, durante la pratica, non deve né continuamente diminuire né continuamente aumentare, ma trovare un equilibrio tra l'aumento e la diminuzione. Il processo alchemico è un ciclo continuo di aumento e diminuzione.

**30** Questa frase è ripetuta anche in un altro passo di questo testo. È in realtà una citazione dal Libro del Sigillo del Cuore (*Xinyinjing* 心印經). Cf. Pregadio in questo volume.

**31** L'embrione sacro è l'embrione di immortalità che si forma durante la pratica di sublimazione delle essenze, e che, alla fine del percorso, uscirà dal capo per raggiungere il cielo e l'immortalità.

**32** *Mao* e *you* sono caratteri ciclici che possono indicare ore della giornata, periodi stagionali, oppure anche momenti del ciclo degli esagrammi, che si trasformano da Yin a Yang e viceversa. In *neidan*, il bagno rituale indica una fase del processo di sublimazione, che è formato da cicli successivi. In ogni ciclo, il Soffio si espande e si contrae.

*Tun* e *Meng*<sup>33</sup> si muovono in accordo con la natura.

心須清淨意寧定，水怕乾兮火怕煽。

La mente/cuore dev'essere pura e pulita, l'intenzione tranquilla e concentrata; l'acqua teme l'aridità, ah!, il fuoco teme l'aria.

少有滲漏生變幻，鼎內藥走如飛煙。

Se ci sono anche solo poche perdite, la vita si trasformerà in illusione, e la medicina nel crogiolo si alzerà in fumo.<sup>34</sup>

謹慎溫養十個月，霹靂一聲天外天。

Cautamente riscaldalo e nutrilo per dieci mesi,<sup>35</sup> il suono di un tuono improvviso [rivela] il cielo oltre il cielo.

更能護持莫遠運，老成遨遊四海遍。

Ora puoi ancor di più proteggere e sostenere l'opportunità che non è ormai lontana, e finalmente divenire un viaggiatore che va verso le sponde dei quattro mari.

到此功成方了當，王母瑤池駕彩鸞。

Arrivati a questo punto la pratica è completata e tutto è risolto, [troveremo] il laghetto di Xi Wangmu e He Cailuan.<sup>36</sup>

---

Quando si espande e arriva al momento di equilibrio tra Yin e Yang, prima che lo Yang sopravvenga allo Yin, questo momento è indicato da *mao*. Quando si ritrae per arrivare al momento di equilibrio tra Yin e Yang appena prima che Yin sopravvenga a Yang, questo momento si chiama *you*. È in questi momenti 'intermedi' che si può prendersi una pausa e purificarsi. Cf. anche Esposito, «Muyu».

**33** I esagrammi *tun* 屯 e *meng* 蒙 sono speculari: se si capovolge l'uno, si ottiene l'altro. Il significato di *meng* è: 'tutto andrà bene', il significato di *tun* è 'ci saranno difficoltà ma bisogna perseverare e accumulare forza'. Il lavoro alchemico si alterna tra questi momenti.

**34** Questo significa che, se durante il percorso di sublimazione il Soffio viene perso attraverso gli orifici, il procedimento fallirà.

**35** Qui ci si riferisce all'embrione di immortalità, che deve venire nutrito e riscaldato per dieci mesi.

**36** Xi Wangmu 西王母 e He Cailuan 駕彩鸞 sono tra le più famose divinità taoiste femminili, e figurano molto spesso nei lignaggi di alchimia interiore femminile come trasmettentrici di testi per donne e insegnanti.

吾今作此女丹法，閨閣英雄自鑽研。

Ora io ho creato questo 'Metodo per l'elisir femminile', cosicché le eroine delle stanze femminili possano studiare intensamente da sole.<sup>37</sup>

燒香撥火着空事，吃齋念經口頭禪。

Brucciare incenso, ficcare bastoncini nel fuoco, sono tutte attività senza significato; essere vegetariani, recitare le scritture, sono tutte promesse fatue.<sup>38</sup>

若說死後歸佛地，望梅止渴儘處懸。

Se dici che dopo la morte si ritorna alla terra del Buddha, ti consoli con illusioni e vivi completamente sospeso.<sup>39</sup>

此生不向今生度，難免來世惡趣牽。

Se il mio corpo non sarà salvato in questa vita, è difficile evitare che nella prossima vita il male venga attirato.<sup>40</sup>

果然回頭急修証，女中真人代代傳。

Se veramente volgi il capo e velocemente ristabilisci e correggi [la tua direzione], [la tradizione del] 'vero uomo tra le donne'<sup>41</sup> sarà trasmessa di generazione in generazione.

若有虛妄迷世人，永墜地獄在黃泉。

Se bugie e fabbricazioni confondono le persone, esse cadranno per sempre nell'inferno delle Sorgenti Gialle.<sup>42</sup>

**37** Vari testi di alchimia femminile sottolineano l'importanza di scrivere manuali per donne, visto che le donne, per motivi socioculturali, non potevano uscire di casa e cercare maestri con cui fare pratica e da cui ricevere istruzioni orali.

**38** Questa è una chiara critica alle pratiche buddhiste predilette in particolare dalle donne.

**39** Un'altra critica al Buddhismo, che illude i suoi credenti con promesse vacue.

**40** Anche qui si critica il Buddhismo, che insegna a sperare di raggiungere il *nirvāṇa* in vite successive, mentre l'alchimia interna mira alla sublimazione in questa vita.

**41** Questa dicitura è simile a quella vista nel passo del *Xiuzhen biannan* tradotto più sopra, dove si parla di *nūzhong zhangfu* 女中丈夫: cf. nota 13.

**42** Le Sorgenti Gialle sono una metafora per la morte.

## Bibliografia

### Fonti

- Daodejing* 道德經 (Libro della Via e della Virtù), in *Qingding Siku quanshu* 欽定四庫全書 (La Biblioteca Completa in quattro sezioni compilate secondo Ordine Imperiale), *zibu* 子部 14, Sezione Taoista 道家類.
- Daoshu shier zhong* 道書十二種 (Dodici Libri sul Dao). Liu Yiming, 1819. In *Zangwai daoshu* (Libri Taoisti al di fuori del Canone Taoista), 8: 245-71.
- Huixin waiji* 會心外集 (Seconda parte degli Incontri della Mente). Liu Yiming, 1801. In *Daoshu shier zhong* (Dodici Libri sul Dao), *Zangwai daoshu*, 8: 671-705.
- Nüdanfa* 女丹法 (Metodo per l'Elisir Femminile), *Huixin waiji* (Seconda parte degli Incontri della Mente), *juan* 2, pp. 6a-7a. In *Zangwai Daoshu* (Libri Taoisti al di fuori del Canone Taoista), 8: 691-2.
- Nüdan hebian* 女丹合編 (Collezione di Alchimia Femminile). Ed. He Longxiang 賀龍驤 (fl. 1906). Erxian An 二仙庵, Chengdu, 1906.
- Xiuzhen biannan* 修真辯難 (Risoluzione dei dubbi relativi alla coltivazione del Vero), Liu Yiming 劉一明 (1734-1821), 1798. In *Daoshu shier Zhong* (Seconda parte degli Incontri della Mente), *Zangwai daoshu* (Libri Taoisti al di fuori del Canone Taoista), 8: 467-92.
- Zangwai daoshu* 藏外道書 (Libri Taoisti al di fuori del Canone Taoista) in 36 volumi, compilato da Hu Daojing 胡道靜 et al. Bashu Shushe, Chengdu, 1992-94.
- Zhuangzi* 莊子, *Qingding Siku quanshu* 欽定四庫全書 子部 (La Biblioteca Completa in quattro sezioni compilate secondo Ordine Imperiale), *zibu* 子部 14, Sezione Taoista 道家類.

### Studi

- Baldrian-Hussein, F. «Liu Yiming». Pregadio, F. (ed.), *The Routledge Encyclopedia of Taoism*. London: Routledge, 2008, 690-1.
- Esposito, M. «Muyu». Pregadio, F. (ed.), *The Routledge Encyclopedia of Taoism*. London: Routledge, 2008, 753-4.
- Grant, B. «Da Zhangfu. The Gendered Rhetoric of Heroism and Equality in Seventeenth-Century Chan Buddhist Discourse Records». *Nan Nü*, 10(2), 2008, 177-211. <https://doi.org/10.1163/138768008X368200>.
- Levering, M. «Lin-chi (Rinzai) Ch'an and Gender. The Rhetoric of Equality and the Rhetoric of Heroism in the Ch'an Buddhist Tradition». Cabazon, J.I. (ed.), *Buddhism, Sexuality and Gender*. New York: State University of New York Press, 1992, 137-56.
- Pregadio, F. «Daoshu shier zhong». Pregadio, F. (ed.), *The Routledge Encyclopedia of Taoism*. London: Routledge, 2008, 331-3.
- Pregadio, F. (ed.) *The Routledge Encyclopedia of Taoism*. London: Routledge, 2008.
- Pregadio, F. (transl.). *Cultivating the Tao. Taoism and Internal Alchemy. The Xiuzhen houbian (ca. 1798), translated with Introduction and Notes by Fabrizio Pregadio*. Mountain View (CA): Golden Elixir Press, 2013.
- Valussi, E. «Female Alchemy and Paratext. How to Read Nüdan in a Historical Context». *Asia Major*, 21(2), 2008, 152-93.

Valussi, E. «Men and Women in He Longxiang's *Nüdan hebian* (Collection of Female Alchemy)». *Nan nü*, 10(2), 2008, 242-78. <https://doi.org/10.1163/138768008x368228>.

Valussi, E. «Blood, Tigers, Dragons. The Physiology of Transcendence for Women». *IASTAM Journal of Asian Medicine*, 4(1), 2009, 46-85. <https://doi.org/10.1163/157342108x381223>.

