

Sun Junqing

TAO

ALIMENTO DELL'ANIMA

PER UNA VITA SENZA STRESS

*Come eliminare sentimenti negativi, sofferenza mentale
e fisica attraverso la pratica del Tao*



二〇一〇年
孫海云



Anima Edizioni

COLLANA

SAGGI PER L'ANIMA

Sun Junqing

TAO

ALIMENTO DELL'ANIMA

Per una vita senza stress.

*Come eliminare sentimenti negativi,
sofferenza mentale e fisica attraverso
la pratica del Tao*

Anima Edizioni

© Anima Edizioni. Milano, 2016
© Sun Junqing, 2014
© Disegni e calligrafie di Sun Junqing

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i paesi. Per i diritti di utilizzo contattare l'editore.

Progetto editoriale: Jonathan Falcone
Direzione: Timoteo Falcone
Redazione: Sabrina Lescio

ANIMA s.r.l.
Gall. Unione, 1 – 20122 Milano
Tel. 02 72080619
e-mail: info@animaedizioni.it
www.animaedizioni.it

Prima edizione Anima febbraio 2016
Ristampe:

Tipografia Italgrafica
Via Verbano, 146
28100 Novara

PREMESSA

Molto tempo fa gli uomini andavano da Lao Tze a chiedere salute, prosperità e immortalità, così, un giorno, il Maestro decise di dare loro quello che volevano e chiamò Tao la via da percorrere per arrivare a ottenerlo.

Disse che esiste il mondo materiale, che possiamo vedere e toccare, il mondo spirituale, dove il tempo non esiste, e il mondo dell'energia.

L'universo comprende questi mondi.

Quando la nostra energia è fusa con quella dell'universo possiamo vivere tanto quanto l'universo.

Oltre l'universo c'è il Tao che comprende infiniti universi ed è infinito; quando la nostra energia è fusa con quella del Tao viviamo per sempre. Possiamo anche lasciare il nostro corpo, abbandonarlo come un vestito vecchio e indossarne un altro.

In quel modo vive Lao Tze: è lui che mi ha dettato questo scritto.

PROLOGO

Gli uomini cercano di alleviare la malattia e il dolore fisico in molti modi. Quando, però, si trovano di fronte a una sofferenza non fisica, a una preoccupazione, alla paura, a stati di ansia, di tristezza o di rabbia non cercano un rimedio, ma si limitano, di solito, a soffrire.

La sofferenza, fisica o meno, è dolorosa e molte volte le cause di una malattia o di un dolore fisico sono da ricondurre proprio a una sofferenza psichica.

Per questo eliminando la sofferenza della mente si possono far scomparire la malattia e il dolore fisico.

Pensiamo a una zanzara: dopo che ci ha punto, semplicemente vola via, non è influenzata in alcun modo da come noi ci sentiamo. Solo il corpo e la mente di chi è stato punto, sono coinvolti.

L'inquietudine mentale legata alla rabbia e al disagio causati dalla puntura logora il nostro QI, per questo il fastidio del prurito tarderà a scomparire.

Se noi pensassimo: «Anche la zanzara ha fame e ha bisogno di mangiare» e condividessimo le necessità della zanzara e riuscissimo a restare rilassati senza arrabbiarci, il nostro QI circolerebbe meglio e il prurito potrebbe scomparire rapidamente.

Questo esempio può essere utile anche nella vita quotidiana, in cui si verificano spesso casi analoghi. Chi fissa la mente su pensieri negativi o mantiene una disposizione d'animo negativa, sarà danneggiato a livello fisico e mentale, mentre al di fuori di lui nessuno ne verrà minimamente influenzato.

Quando abbiamo un problema con qualcuno e ne parliamo male, quando ci serviamo dell'orgoglio, quando subiamo un fallimento, quando ci ammaliamo o sentiamo di aver perso il senso della nostra vita, è molto importante lo stato d'animo che manteniamo.

Molte situazioni quotidiane generano stress, altre creano gelosia, ira, rabbia, preoccupazione o paura. Ci è proprio necessario vivere ogni giorno con tutto questo stress? Se non volessimo più vivere così, cosa potremmo fare?

La risposta è in questo libro.

Qui ci verrà indicato come eliminare i sentimenti negativi e la sofferenza mentale, e come sarà possibile farlo nella pratica.

Questo libro non vuole essere un'opera letteraria con frasi eleganti e forbite, ma, come un cibo, vuole saziare lo spirito di chi è affamato.

Proprio come in una casa, quando accendiamo la luce, possiamo far scomparire il buio e all'improvviso illuminare tutto, allo stesso modo cambiando i nostri pensieri possiamo far scomparire la sofferenza della mente.

Ci vorrà certamente coraggio per cambiare un modo di pensare fondato su abitudini che abbiamo da molti anni. Ma se, con coraggio, ci proponiamo e ci impegniamo a modificare il modo di pensare a cui eravamo abituati fino ad ora, vivere ogni giorno come fossimo in paradiso non sarà semplicemente un sogno.

CAPITOLO 1

*Il Tao è il padre dell'universo, l'origine di tutte le cose,
la via e il mezzo*

Il Tao è la legge della natura e ci può essere spiegato, ma è diverso da quel Tao di cui comunemente si parla. Anche il suo significato ci può essere spiegato, ma è diverso da ciò di cui parla la gente comune.

L'immateriale è la serenità diffusa che corrisponde allo stato originale dell'universo; si può dire che è l'origine del cielo e della terra.

La materia, il cielo, la terra, l'aria e l'acqua sono l'origine della vita su questo mondo.

Io stesso assumo la forma della serenità diffusa che corrisponde allo stato originale dell'universo, così posso sentire la purezza, leggerezza e delicatezza del mondo; questo stato va molto oltre la percezione ordinaria. In questa condizione di coscienza osservo come gli esseri si trasformano, da quando nascono a quando muoiono.

Questi due stati che posso chiamare sottigliezza e delicatezza sono diversi dai sentimenti, ma hanno anche caratteristiche comuni ad essi. Sono la più alta espressione di un mondo delicato e sottile.

Attraverso questi stati di coscienza si può penetrare in tutte le forme del mondo delicato e sottile.