

La BIBBIA di SHEN

*Manuale pratico per l'armonia della coscienza, l'equilibrio
emotivo e la longevità*

PREFAZIONE

Sull'arte di abitare se stessi in un'epoca di smarrimento

Vi è un'immagine che la tradizione taoista custodisce gelosamente da millenni, un'immagine che, nonostante la sua apparente semplicità, contiene in sé la chiave per comprendere l'intero edificio del pensiero orientale sulla salute, sulla longevità e sulla coscienza. È l'immagine di un'acqua limpida e ferma. Quando l'acqua è perfettamente immobile, essa diventa specchio: in essa si riflettono il cielo, le nubi, le sponde del fiume e, soprattutto, il volto di chi vi si china sopra. Ma se gettiamo una pietra in quell'acqua, o se il vento ne increspa la superficie, o se mani irrequiete continuano ad agitarla, lo specchio si frantuma, l'immagine si dissolve, e ciò che restituisce non è più la realtà ma una sua deformazione caotica. L'acqua è ancora acqua, certo, ma ha perso la sua funzione più nobile: quella di riflettere il mondo così com'è. Allo stesso modo, dicono i saggi, è la coscienza umana. La nostra mente, nel suo stato originario e incorrotto, è capace di chiarezza assoluta, di percezione pulita, di presenza piena al qui e ora. Ma in essa cadono continuamente le pietre dei pensieri ossessivi, le folate di vento delle emozioni non elaborate, le mani inquiete dei desideri che non sappiamo più ascoltare né governare. E così, paradossalmente, viviamo immersi nel mondo senza più vederlo, abitiamo il nostro corpo senza più sentirlo, attraversiamo le nostre giornate senza più essere davvero presenti a noi stessi.

Questo libro nasce da una constatazione semplice e, al tempo stesso, drammatica. Mai come nell'epoca contemporanea l'essere umano ha avuto a disposizione strumenti tanto potenti per comprendere il mondo

esterno: telescopi che scrutano l'universo profondo, microscopi che indagano la materia fino ai suoi componenti subatomici, reti informatiche che collegano in tempo reale ogni angolo del pianeta, banche dati che custodiscono il sapere accumulato in migliaia di anni di civiltà. Eppure, in modo apparentemente paradossale, mai come oggi l'uomo si è sentito tanto smarrito di fronte a se stesso. Le statistiche sulla diffusione dell'ansia, della depressione, dei disturbi del sonno, delle dipendenze e delle malattie psicosomatiche raccontano la stessa storia in ogni angolo del mondo industrializzato: abbiamo conquistato lo spazio esterno, ma abbiamo perso la mappa del nostro spazio interno. Sappiamo come funziona una galassia distante miliardi di anni luce, ma ignoriamo cosa accade dentro il nostro stesso petto quando una preoccupazione ci sveglia alle tre del mattino. Conosciamo nei dettagli il funzionamento di una cellula, ma non sappiamo più riconoscere il momento in cui il nostro corpo ci sta dolcemente avvisando che siamo andati troppo oltre.

È in risposta a questa frattura profonda, a questo divorzio tra l'uomo e la sua dimora più intima, che il presente manuale è stato concepito. Non si tratta, sia chiaro fin da queste prime righe, di una raccolta nostalgica di antichi precetti orientali presentati come una panacea esotica per i mali dell'Occidente. Né tantomeno si tratta di un manuale di autoaiuto nel senso più superficiale del termine, di quelli che promettono trasformazioni miracolose in tempi brevissimi e che, dopo una lettura entusiasta, vengono dimenticati su qualche mensola insieme alle buone intenzioni che li avevano accompagnati. Questo è, piuttosto, un tentativo paziente e ragionato di restituire al lettore moderno alcuni strumenti antichi ma sorprendentemente attuali: strumenti che la tradizione filosofica e medica dell'Estremo Oriente ha affinato nel corso di oltre

duemila anni di osservazione, sperimentazione e raffinamento, e che oggi, depurati da ogni patina folkloristica e riportati alla loro essenza pratica, possono ancora parlare con voce chiara alla nostra esperienza quotidiana.

Al centro di questo edificio teorico e pratico vi è la nozione, tanto antica quanto sorprendentemente moderna, dei Tre Tesori. Il pensiero classico cinese ha intuito, ben prima che la scienza occidentale potesse confermarlo attraverso le ricerche sulla psiconeuroimmunologia e sulla medicina integrata, che l'essere umano non è scomponibile in compartimenti stagni: non esiste un corpo separato dalla mente, né una mente separata dallo spirito. Esiste, invece, un'unica realtà vitale che si manifesta su tre piani distinti ma profondamente interconnessi. Vi è il *Jing*, l'essenza materiale, il sostrato biologico e genetico ereditato dai nostri antenati, la riserva profonda di vitalità custodita nelle radici stesse del nostro essere fisico. Vi è il *Qi*, l'energia dinamica che attraversa costantemente il nostro organismo, alimentata dal respiro, dal nutrimento e dal movimento, e che costituisce il ponte vivente tra la materia e lo spirito. E vi è infine lo *Shen*, la coscienza superiore, la luce della mente che ci permette di essere presenti a noi stessi, di percepire il mondo con chiarezza, di amare, di pensare, di scegliere. Questi tre tesori non sono entità separate ma manifestazioni differenti di un'unica forza vitale, e la loro armonia, o la loro disarmonia, determina la qualità della nostra esistenza con una precisione che la sapienza antica conosceva bene e che noi, troppo spesso, abbiamo dimenticato.

Quando lo Shen — la coscienza, l'attenzione, la presenza — viene quotidianamente disperso dagli stimoli incessanti del mondo esterno, esso non può più riposare nel suo tempio naturale, che la tradizione identifica nel

Cuore. E quando lo Shen non trova riposo, l'intero sistema entra in uno stato di allerta cronica: il Qi si agita e ristagna, le emozioni si bloccano nei tessuti del corpo, e il Jing — quella riserva profonda e limitata di energia ancestrale — viene consumato prematuramente nel tentativo disperato di compensare un equilibrio perduto. È questo, in ultima analisi, il meccanismo silenzioso attraverso cui invecchiamo prima del tempo, ci ammaliamo senza una causa apparente, ci sentiamo esausti pur senza aver compiuto sforzi straordinari. È questo il prezzo nascosto che paghiamo per aver dimenticato l'arte antica di custodire noi stessi.

Il manuale che il lettore tiene tra le mani non si propone di rivoluzionare la sua esistenza dall'oggi al domani, né di imporre un sistema di regole rigide che si sostituiscano a quelle, già numerose, che la vita moderna impone. La sua ambizione è al tempo stesso più modesta e più profonda: offrire una mappa, indicare alcuni sentieri praticabili, suggerire pratiche concrete che ciascuno potrà adattare al proprio ritmo, alle proprie circostanze e alla propria sensibilità. I cinque capitoli che lo compongono sono stati pensati come cinque tappe di un cammino unitario, ciascuna con il proprio focus specifico e ciascuna corredata da un protocollo pratico di sette giorni, affinché la teoria non rimanga mai confinata al regno delle idee astratte ma possa scendere immediatamente nel vivo dell'esperienza quotidiana.

Il primo capitolo invita il lettore a compiere il gesto più radicale e, paradossalmente, più trascurato dei nostri tempi: fermarsi e ritrovare se stesso. In un'epoca che ci impone di essere sempre raggiungibili, sempre produttivi, sempre performanti, il semplice atto di sedersi in silenzio e ascoltare il proprio respiro diventa un atto di resistenza, una piccola rivoluzione interiore. Qui il lettore incontrerà il principio taoista del *Wu Wei*, la non-

forzatura, e imparerà a riconoscere il Dantian Inferiore come l'ancora che impedisce alla coscienza di disperdersi.

Il secondo capitolo affronta uno dei temi più dolorosi e universali dell'esperienza umana: la ferita del distacco, la sofferenza che segue alla fine di una relazione significativa o alla perdita di una persona amata. La tradizione orientale offre, su questo terreno, una visione tanto realistica quanto consolante: il dolore non va anestetizzato né evitato, ma attraversato con consapevolezza, e il lavoro di guarigione consiste nel richiamare a sé i frammenti di coscienza che il legame aveva proiettato sull'altro, restituendo allo stesso tempo all'altro ciò che gli appartiene. È un lavoro delicato, che richiede coraggio e pazienza, ma che apre la strada a una rinascita interiore.

Il terzo capitolo si addentra nella mappa dei Cinque Elementi e nella fisiologia sottile delle emozioni, mostrando come ogni stato emotivo prolungato lasci una traccia precisa nei nostri organi interni, e come, viceversa, la cura del corpo possa diventare via di guarigione per l'anima. Qui il lettore scoprirà che la rabbia repressa congestiona il fegato, che la preoccupazione cronica indebolisce la milza, che la tristezza non elaborata si deposita nei polmoni, e imparerà tecniche specifiche di rilascio somatico per sciogliere questi blocchi accumulati.

Il quarto capitolo è dedicato all'arte della prevenzione, quella saggezza antica che considera la salute non come un bene da recuperare quando si è perduto, ma come un equilibrio da coltivare ogni giorno. Il lettore incontrerà l'orologio degli organi, scoprirà il valore del fuoco digestivo e apprenderà la pratica del Do-In, l'auto-massaggio dei meridiani che risveglia il corpo all'inizio della giornata.

Il quinto e ultimo capitolo conduce il lettore alla soglia della pratica più alta, quella dello *Yang Sheng*, l'arte di nutrire la vita. Qui il discorso si eleva dalla cura quotidiana alla coltivazione consapevole della longevità, intesa non come semplice prolungamento degli anni ma come pienezza dell'esistenza fino alla sua naturale conclusione. La meditazione del Sorriso Interno, una delle pratiche più antiche e profonde della tradizione taoista, viene qui presentata come strumento di armonizzazione dei Tre Tesori.

Una raccomandazione, infine, prima che il lettore si addentri tra queste pagine. Non si affretti, non pretenda da sé risultati immediati, non si scoraggi se nei primi tempi la mente sembrerà più agitata che mai e il corpo più rigido di quanto si fosse mai accorto. Questi non sono segni di fallimento, ma sintomi di un risveglio: come una stanza che, dopo anni di chiusura, viene finalmente aperta e attraversata dalla luce, rivela tutta la polvere che vi si era depositata. Quella polvere c'era già; semplicemente non la vedevamo. E ora che la vediamo, possiamo cominciare il paziente lavoro di pulizia. Ogni esercizio proposto in queste pagine è stato pensato come un piccolo gesto sostenibile, qualcosa che può essere integrato nella vita quotidiana senza stravolgimenti drammatici. La via dello Shen non è una scalata eroica verso una vetta lontana, ma un cammino di pianura, fatto di piccoli passi regolari, di ritorni pazienti, di accettazione amorevole dei propri limiti e dei propri tempi.

Che questo manuale possa essere, per chi lo legge, non un libro da consumare una volta sola e poi dimenticare, ma un compagno discreto a cui tornare nei momenti di smarrimento, una voce gentile che ricordi, quando il rumore del mondo si fa assordante, che dentro di noi esiste sempre uno spazio di silenzio, una stanza nascosta in cui lo Shen può ritrovare riposo. Quella stanza non è

da costruire: esiste già, da sempre. Si tratta soltanto di ricordare come tornarvi.

Buon cammino.

L'Editore

INTRODUZIONE: I TRE TESORI E LA NATURA DELLO SHEN

Secondo l'antica visione filosofica, l'essere umano è sostenuto da tre forze fondamentali, chiamate i **Tre Tesori** (*San Bao*):

1. **Il Jing (精):** L'essenza, l'energia ancestrale legata al corpo fisico, alla genetica e alle riserve vitali profonde.
2. **Il Qi (氣):** L'energia vitale dinamica che circola costantemente attraverso il respiro, il nutrimento e il movimento.
3. **Lo Shen (神):** La coscienza, la mente superiore, la capacità di essere presenti a se stessi e di percepire il mondo con chiarezza.

Quando lo Shen è....

FINE ANTEPRIMA

ACQUISTALO COMPLETO SUL SITO

Editoresebastianovottari.com

© Sebastiano Vottari Editore, 2026.

WWW.EDITORESEBASTIANOVOTTARI.COM

Tutti i Diritti Riservati.
