

意大利道教會
Chiesa Taoista d'Italia
Ente confessionale Religioso



ABC

della pratica quotidiana taoista

Cosa e come farlo

Rev. Li Xuanzong
李玄宗 - 会长
(Vincenzo di Ieso)

Prefetto Generale CTI

Sommario

Introduzione	2
Lo spazio sacro.....	3
L'altare domestico.....	3
Il rapporto con la divinità.....	3
Consigli sulla pratica.....	4
Il rituale quotidiano.....	5
Come eseguire il saluto Taoista.	6
Mudra per il saluto (<i>Abbracciare l'Uno</i>)	7
Saluto in piedi - <i>Ji Shou</i>	7
Il saluto davanti all'altare - <i>Koushou</i>	8
Come predisporre l'altare domestico.	9
L'Immagine sacra.	10
Il potere dell'incenso.....	11
Come offrire l'incenso	12
Come meditare	13
1. Armonizzare il corpo.	13
2. Armonizzare il respiro	14
3. Armonizzare la mente	15
Prendo Rifugio nel Tao	16
Voglio diventare taoista. Cosa devo fare?	17
Ricevere il Tao	17
Chiedere il Noviziato	17
Ricevere l'Ordinazione Religiosa	18
Le Iniziazioni	18
La pratica quotidiana taoista	18
Insegnamento gratuito.....	18
Perché fare parte della Chiesa Taoista d'Italia.....	19
Appendice	20
Chi è taoista?.....	20
Gradi iniziatico-religiosi nella Chiesa Taoista d'Italia	20

Copyright

Potete liberamente scaricare e diffondere questo testo così com'è.

Non potrà essere modificato, in alcun modo.

Se riportato in siti o letteratura, si dovrà citare l'autore e il titolo completo.

Ne sono l'autore ma ho donato la proprietà intellettuale alla Chiesa Taoista d'Italia, cui è riservata completamente, anche per le eventuali rivendicazioni legali.

Introduzione

Le scritture e gli insegnamenti tradizionali ci insegnano che il fine della pratica religiosa taoista è diventare dei santi. Dal punto di vista spirituale questa indicazione è impeccabile, ma, in un mondo come quello in cui viviamo, un traguardo del genere è difficile da realizzare, salvo che non abbiamo la santità nel nostro destino. In questo caso tutto diventa facile.

Non credo che, oggi, un modello del genere possa essere seguito integralmente se non da pochissime persone. Il resto dell'umanità taoista, come me e voi, deve darsi un progetto più "semplice" e facilmente realizzabile: pur aspirando alla santità, dobbiamo sforzarci di essere delle **"persone autentiche"**.

Cosa vuol dire essere delle *persone autentiche* nel terzo millennio?

Prendersi cura di se stessi, degli altri e della natura, al meglio delle proprie possibilità.

Possiamo esserlo, però, solo se manteniamo il contatto con la **dimensione divina** dentro di noi, distaccandoci, per quanto possibile, seppure per piccoli periodi, quali sono quelli della pratica quotidiana, dalla contingenza e dai bisogni illusori ed egoistici della nostra mente.

Se venisse a mancare questo presupposto, non ci sarebbe nessuna differenza tra i nostri meriti spirituali rispetto a quelli morali delle buone azioni fatte da un boyscout.

Il nostro fine è accumulare **meriti spirituali**.

La pratica religiosa quotidiana è la via maestra per mantenerci in sintonia con il piano divino, sviluppare i nostri talenti spirituali e farci migliorare continuamente come esseri umani.

È un momento straordinario della nostra vita cui dobbiamo dare una grande importanza.

Per questo non può essere fatta dappertutto. Non è vero che un luogo equivale a un altro.

Vi faccio alcune analogie. Posso fare ginnastica dovunque ma per avere risultati specifici ed efficaci, avrò bisogno di una palestra. Se mi sono ferito gravemente, andrò in un ospedale. Se voglio attraversare un fiume, avrò bisogno di un mezzo adatto allo scopo come una barca. Se mi aspetta un viaggio, posso farlo a piedi, in auto, in aereo, in sella a una tartaruga. È evidente che un mezzo non vale l'altro. È vero che alla fine arriverò alla meta ma la variabile tempo sarà enormemente diversificata.

In effetti, possiamo pregare e meditare ovunque ma la pratica religiosa, per essere efficace, deve avvenire in un luogo destinato allo scopo, in uno **spazio sacro**, utilizzare **strumenti** specifici e seguire un appropriato protocollo, il **rituale**.

Seguite le mie indicazioni e passo dopo passo, in maniera semplice e alla portata di tutti, sarete in grado di trasformare un piccolo angolo della vostra casa in una potente finestra sul mondo dello Spirito.

Infine non dovete dimenticare tre cose:

1. Il vostro altare, se quotidianamente attivato con fede e devozione, ha lo stesso potere di ospitare lo *Spirito Divino* quanto quelli dei grandi templi taoisti.
2. Tutti gli spazi sacri che vibrano alla stessa frequenza creano una "**dimensione spirituale**" i cui effetti sullo spazio-tempo possono talvolta sorprenderci per la loro efficacia. Quando vivificate il vostro spazio sacro, in realtà, oltre a ricevere tutti i benefici per voi, state contribuendo alla diffusione dell'Anima del Taoismo e al miglioramento dell'umanità.
3. In ciascuno di voi risplende la fiammella del Tao. Alimentatela costantemente. Non lasciate che si spenga perché ciascuno di voi può essere luce agli altri.

Il Taoismo va vissuto non solo studiato. Questa è la prima differenza tra chi è taoista e chi non lo è. Ho scritto questa guida per voi laici della Chiesa Taoista d'Italia, per darvi una linea guida nella vostra pratica quotidiana e per fare in modo che quando la Grande Famiglia taoista si riunisce, parliamo tutti la stessa lingua.

Caserta, 03 marzo 2015

Rev. Li Xuanzong
李玄宗 - 会长
Prefetto Generale CTI
(Vincenzo di Ieso)

Lo spazio sacro

Lo spazio sacro è un luogo fisico consacrato alle attività spirituali e religiose, per consentire alla divinità di risiedervi così da poter avere un “*contatto*” con essa.

Lo spazio sacro è la casa della divinità. Dentro lo spazio sacro, siamo alla presenza del divino.

Non dimenticatelo mai. Questo è un aspetto molto serio della pratica taoista. Sebbene templi e chiese, sorti per questa ragione, siano l’ideale per la pratica religiosa, possiamo, anzi, dobbiamo avere uno spazio sacro personale anche nelle nostre abitazioni. Scegliete uno spazio, anche solo di un paio di metri quadrati, che dovrà essere utilizzato esclusivamente per le vostre attività religiose e spirituali. L’unica area della casa assolutamente non utilizzabile sarà il bagno. Se deciderete di avere il vostro spazio sacro nella stanza da letto, dovrete avere l’accortezza e la delicatezza di coprire l’immagine o la statua della divinità, durante i vostri rapporti sessuali.

È davvero importante che voi ricordiate di non entrare in contatto con il vostro spazio sacro se siete arrabbiati, sotto i fumi dell’alcool o in qualsiasi stato alterato della vostra mente.

L’altare domestico.

Il modo migliore per evidenziare, creare e rafforzare uno spazio sacro è un altare (*Tan* 坛).

Nel Taoismo è il punto focale sia della liturgia sia della pratica.

Esso è la rappresentazione esteriore della Cosmologia così come dell’Alchimia Interiore taoista.

Allestire un altare taoista in un tempio, è qualcosa di molto complesso poiché oggetti, simboli e liturgie devono corrispondere analogicamente a modelli cosmologici molto precisi per consentire alle divinità di potervi risiedere.

Un altare domestico ha gli stessi presupposti e svolge le stesse funzioni, anche se può apparire molto semplice se non addirittura spoglio.

È vitale per un taoista avere un altare domestico in quanto, simbolicamente e fisicamente, ci ricorda la presenza del divino nella materia, nella nostra esistenza di ogni giorno. In realtà, con l’uso quotidiano, lentamente, l’energia divina si addenserà in quel piccolo spazio, costituendo una vera e propria “*pila spirituale*” cui potremo attingere a piene mani, l’energia necessaria a sostenerci nelle nostre difficoltà quotidiane.

Vi assicuro che non è solo un atto di fede e la vostra esperienza personale ve lo confermerà.

Il rapporto con la divinità

Nel Taoismo il rapporto con la divinità è personale.

Come qualsiasi rapporto inter-personale, esso si costruisce e si struttura nel tempo. I rapporti fra amici vanno mantenuti con la frequentazione, la sincerità e il rispetto. Quale vostro amico rimarrebbe a casa vostra se lo ignorate, se siete scortesie o gli offrite del cibo avariato?

Se invece mantenete un rapporto quotidiano e, ogni volta che lo vedete, il vostro cuore trabocca di gioia, egli avrà il piacere di venirvi a trovare e trascorrere del tempo con voi.

Vi conforterà nei momenti di abbattimento, vi sosterrà nel bisogno e gioirà dei vostri successi.

Avere un amico fidato, sincero, pronto ad aiutarvi, con cui condividere le proprie esperienze, è davvero un tesoro inestimabile che ci consente di guardare alla vita con più tranquillità.

Ovviamente non possiamo solo ricevere, dobbiamo innanzitutto dare poiché il rapporto di amicizia si fonda sulla reciprocità.

Quanto detto sul piano umano è uguale su quello divino.

Come ricambiare tanto amore e protezione?

Possiamo farlo con il “*cibo spirituale*” poiché entrambi ci scambiamo *nutrimento*.

Lasciatemelo dire, forzando un po’ la mano, che il rapporto con la divinità è di tipo “*alimentare*”.

Lo so che state sorridendo ma con questo modo paradossale di esporre sono certo che non dimenticherete la sostanza del mio insegnamento.

La divinità, come il nostro amico, ci nutre con la sua energia, ci protegge, ci aiuta e ci sostiene.

D'altra parte, Essa si nutre del nostro amore, della nostra bontà verso il prossimo, del Bene che possiamo fare ma, soprattutto, della nostra devozione spirituale. Quest'ultima si realizza concretamente con la nostra pratica religiosa quotidiana che, a mio avviso, è il modo migliore per dire alla divinità:

“Vieni! Io sono a casa, ti aspetto a braccia aperte”.

Infine, tenete sempre a mente che:

1. Il contatto con lo spazio sacro va mantenuto ogni giorno. Se non potete farlo due volte, va bene anche una, a qualsiasi orario, purché diventi un atto quotidiano costante, un momento della vostra vita dedicato unicamente a voi, per nutrire il vostro spirito.
2. Lo spazio sacro è il nostro scudo, è un porto sicuro in cui trovare rifugio e ristoro poiché le forze del Male non vi possono entrare.
3. L'altare, come un cordone ombelicale, ci mantiene in contatto con l'energia divina. Più ne avremo cura e lo manterremo *“vivo”* con la nostra pratica, più la divinità si prenderà cura di noi, proteggendoci nel percorso della nostra esistenza.

Consigli sulla pratica

Se volete avere successo in una qualsiasi impresa, occorrono, oltre alla disposizione innata, disciplina, volontà, costanza e pratica quotidiana. Non si può pretendere di diventare un musicista senza studiare la musica e senza la pratica quotidiana con il vostro strumento.

Tutto questo diventa vitale quando si segue la via spirituale.

A questo punto devo avvertirvi che il vostro più grande impedimento alla pratica e al progredire sarà la vostra Mente ma è un ostacolo che può essere superato.

Lo faremo utilizzando una sua caratteristica funzionale.

La mente è abitudinaria ¹ e, come tutti gli abitudinari, ha difficoltà a modificare le proprie abitudini. È inutile combattere frontalmente contro di essa. Perderemmo inevitabilmente.

Useremo, quindi, una strategia: dobbiamo convincerla che quello che noi vogliamo faccia lo abbia deciso lei.

Poiché essa esegue più facilmente le abitudini, faremo in modo che la pratica diventi una sua abitudine.

Ora, perché un'azione diventi abitudine, dovrà essere ripetuta costantemente e possibilmente allo stesso orario perché la mente ha un orologio biologico che tara sulle azione che compie.

Ecco la ragione del mio insistere sulla pratica costante, quotidiana.

Certo all'inizio dovrete imporvi un po'. La vostra motivazione giocherà un ruolo vitale.

Per questo date valore a quello che fate.

Inoltre, quasi certamente, per qualche tempo eseguirete solo meccanicamente le tecniche ma non preoccupatevi di questo perché più praticherete e più tutto diventerà facile, piacevole e fruttifero.

La giornata di un taoista è aperta e chiusa, mattino e sera, con due momenti in cui lasciamo alle nostre spalle il quotidiano ed entriamo nel nostro spazio sacro, sia fisico sia mentale.

Questo *“santificherà”* la nostra giornata e ci manterrà saldi sul sentiero spirituale taoista.

Lo so che, specialmente al mattino andiamo tutti di fretta ma quanto guadagnerete in tranquillità mentale, salute fisica ed evoluzione spirituale, ripagherà abbondantemente quella manciata di minuti sottratti al sonno. Peraltro la vostra volontà e determinazione nel non mancare la pratica si

¹ Le abitudini non sono negative in sé, essendo uno strumento straordinario che la natura ci ha fornito per risparmiare energia ma, allo stesso tempo, possono essere una palude in cui rimanere impantanati. Tutto dipende dalla nostra apertura mentale verso il cambiamento e la crescita.

riverserà nel vostro agire quotidiano, rendendovi più efficienti e capaci di raggiungere i vostri obiettivi.

In conclusione, riporto una grande verità spirituale universale, che tutti voi, certamente, conoscete: *”Bussate e vi sarà aperto; chiedete e vi sarà dato”*.

La pratica religiosa serve a bussare alla porta del divino. Se la farete con devozione, umiltà e sincerità, essa, sicuramente, aprirà la *“Porta del Cielo”*, lasciandovi accedere alla dimensione del divino. In questo piano, potrete chiedere quanto vi occorre e certamente otterrete quanto vi è dovuto. Così come succede a me da un quarto di secolo a questa parte.

Il rituale quotidiano

Il rituale che vi propongo è una versione semplificata di quello templare ma non per questo meno efficace se lo eseguirete con il corpo, la mente e il cuore.

Presenta solo due difficoltà: la vostra pazienza e la vostra determinazione.

Per eseguirlo occorre al massimo mezz’ora per volta. Ecco come procedere:

- 1 - Innanzitutto purificatevi con l’acqua.
Meglio sarebbe una doccia ma al minimo lavatevi le mani e il volto.
- 2 - Dopodiché praticate per qualche minuto tecniche dinamiche come il *Qigong*, *Daoyin*, *Yangsheng*, *Taijiquan* o semplicemente un po’ di ginnastica e stretching.
Questo serve per centrarvi, mantenervi in salute e prepararvi ad accedere allo spazio sacro. (vedi: <https://www.youtube.com/watch?v=T1jnMfCarWw>)
- 3 - Fate un inchino in piedi di fronte all’altare. Dovete *“presentarvi”* alla divinità e porgere il rispetto dovuto. Recitate la preghiera *“Prendo rifugio nel Tao”*.²
- 4 - Accendete e offrite tre bastoncini d’incenso³, poi tè o acqua, fiori e frutta,
- 5 - Eseguite il saluto rituale completo (*kētóu* 磕头). Infine suonate per tre volte una piccola campana.
- 6 - A questo punto sedetevi davanti all’altare. Recitate le scritture come il *Qīng Jīng Jīng* 清淨經, il *Classico della Purezza e della Tranquillità* o un salmo del *Dàodé Jīng* 道德经, il *Canone del Tao e del suo Potere*. Riflettete sugli insegnamenti contenuti in essi.
Se davvero avete poco tempo, recitate alcuni *Bǎo Gào* 宝诰, Mantra-Preghiera.
- 7 - Dopodiché praticate la meditazione *Jing Zuo*. Dopo qualche mese di pratica potrete entrare nello stato di *Zuòwàng* 坐忘, lo stato di *“ricezione”* in cui è possibile avere un *“contatto”* con la divinità che ci accompagnerà nella nostra giornata.
- 8 - Terminata la pratica, rieseguite il saluto rituale completo, fate un passo verso l’indietro con il piede sinistro, suonate per tre volte la campana e iniziate normalmente la vostra giornata.
La sera, invece, avviatevi verso un sonno ristoratore.

² Vedi capitolo sulla professione di fede taoista.

³ Potete usare anche un solo bastoncino di incenso. La quantità di bastoncini può variare ma devono essere sempre in numero dispari.

Come eseguire il saluto Taoista.

Quando due taoisti si incontrano, si salutano alla antica maniera cinese: in generale non ci si tocca, per cui non ci si abbraccia, né si danno baci sulla guancia, né ci si stringe la mano, né si dice un frettoloso “ciao” a distanza. Non vi potete rivolgere a un *Dao Shi* 道士, un Iniziato, specialmente se anziano, come se fosse vostro collega di studio. Lui risponderebbe con un sorriso ma sarebbe un atto di presunzione o di ignoranza, da parte vostra. Quando salutate un vostro pari, basta inclinare la testa e accennare l’inchino. Non dovete prostrarvi altrimenti il vostro fratello spirituale penserà che lo stiate prendendo in giro. Ricordate che il saluto è un atto che comunica umiltà, rispetto e devozione; per cui va fatto rispettando alcune norme:

Il tronco Inclinare il tronco è una comunicazione: più lo inclinate, più il saluto diventerà formale e sarà proporzionale al grado spirituale di chi vi sta di fronte.

In piedi Normalmente ci si saluta stando dritti uno di fronte all’altro, a una distanza che consente l’inchino a entrambi.

In ginocchio Anticamente, mettere le ginocchia a terra era un formale atto di resa in caso di sconfitta o di assoluta obbedienza, come di fronte all’imperatore, quando si ricevevano gli ordini o un’investitura. Inginocchiarsi e prostrarsi sono atteggiamenti estremi che vanno eseguiti solo in particolari circostanze. Questa forma di saluto si applica, infatti, esclusivamente in due casi: di fronte all’altare o verso il proprio maestro ma solo in eccezionali circostanze, come per la cerimonia di iniziazione.

Le mani Il più modo più comune unire le mani per salutare è avvolgere il pugno destro con la mano sinistra (viceversa per le donne). Il pollice sinistro si incunea nel vuoto tra l’indice ed il pollice destro. La figura che ne viene fuori è il *Taiji* che indica l’intero universo e lo stato di dinamica armonia fra *Yin* e *Yang*. La sinistra è considerata *Yang*, bontà, positiva, la luce, la saggezza. La destra *Yin*, violenza, negativa, il buio, la forza bruta. Salutarsi formando il *Taiji* con le mani ci ricorda che dobbiamo dominare la forza con la saggezza, il buio con la luce, la cattiveria con la bontà. Le mani vanno portate all’altezza del cuore, della gola o degli occhi, distanti un palmo dal corpo mentre i gomiti sono tenuti in basso.

Formule di saluto In generale fra pari si può salutare semplicemente con le mani che formano il *Taiji*, inclinando il corpo, senza dire niente o si usano le formule: *dào yǒu* 道友, amico del Tao; oppure *tóng dào* 同道, compagno nel Tao. Quando invece incontrate il vostro maestro spirituale, *Shī fù* 师父 o un *Dào shì*, un iniziato, userete la formula:

“*Shī fù /Dào shì, Fúshēng wúliàng tiānzūn*”
L’illimitata benedizione divina sia con te.

Mudra per il saluto (*Abbracciare l'Uno*)



Saluto in piedi - *Ji Shou*



Il saluto davanti all'altare - *Koushou*

La sequenza va eseguita da 1 a 10 e all'inverso per tornare al punto di partenza.

1



6



2



7



3



8



4



9



5



10



Come predisporre l'altare domestico.

Su un altare templare taoista ogni oggetto è sistemato, nei nove spazi in cui è idealmente suddiviso il piano, secondo schemi cosmologici, direzioni geografiche e celesti e molti altri parametri analogici. La spiegazione di queste relazioni esula dalla finalità di questo testo.

Lo schema che vi propongo, essendo il vostro altare simbolo in se stesso e non destinato a funzioni religiose, segue solo il modello Yin-Yang.

L'altare può essere una semplice mensola o un piccolo mobile, su cui saranno posti una serie di oggetti.

	<i>Oggetto</i>	<i>Nome</i>		<i>Simbolo Funzione</i>	<i>Posizione</i>
1.	Immagine sacra.	Xuan Xiang	玄象	Divinità	Va sistemata sul fondo dell'altare.
2.	Bicchieri per l'acqua o té	Shui/ chá	茶	Yin	Centrale a sinistra
3.	Brucciato per incenso	Xiāng lú	香炉	Taiji	Centrale
4.	Lampada ad olio o un piccolo lumino di cera	Zhú	烛	Yang	Centrale a destra
5.	Una piccola campana o un campanello	Qìng / Yǐn qìng	磬 引磬	Comunicazione e risveglio	Lato destro anteriore, se siete destri, viceversa se siete mancini.

Se volete, potete aggiungere altri oggetti simbolo:

1.	Due candele (rosse)	Zhú	烛	Sole e Luna	Posteriore a sinistra e destra dell'immagine sacra
2.	Un "pesce di legno"	Mù yú	木鱼	Salmodiare	Lato anteriore sinistro
3.	Fiori freschi	Huá	华	La bellezza della natura	Lato sinistro
4.	frutta fresca	Guǒ	果	Il nutrimento (spirituale)	Lato destro

Preoccupatevi di mantenere il vostro altare sempre pulito e in ordine, cambiando ogni giorno l'acqua, i fiori e le offerte.

Dopo un giorno potete mangiare la frutta. Bevete l'acqua oppure usatela per innaffiare le piante.

Le offerte di cibo non vanno mai buttate via ma utilizzate.

Prendersi cura dell'altare equivale a prendersi cura della parte più intima di se stessi.

Ricordo quanto mi disse il mio Maestro: "L'altare sono io!"

L'Immagine sacra.

L'immagine sacra, *Xuan Xiang* 玄象, è il cuore dell'altare e il punto focale della vostra concentrazione e meditazione.

Essa è un affare serio perché un'immagine non vale l'altra e deve rispondere a precisi requisiti.

1. Innanzitutto deve avere “*valore*” per voi poiché *l'immagine deve richiamare il senso del divino nella vostra mente.*

Eccetto che non abbiate approfondito gli studi e ne abbiate interiorizzata la simbologia, non usate immagini lontane dalla cultura italiana, per quanto esse siano potenti in quella cinese. Mi spiego meglio.

I “*Tre Puri*”, la “*Grande Regina Madre dell'ovest*”, “*l'Imperatore di Giada*” e molte altre immagini, non hanno significato per l'italiano medio che in esse vede solo la bellezza grafica o artistica mentre a un taoista cinese suscitano immediatamente l'idea della divinità. Invece immagini di “*Laojun*”, la forma divinizzata di *Laozi*, con la sua iconografia di vetusta saggezza e distaccata spiritualità, così come quella di *Guanyin*, la dea della misericordia, che protegge un bambino (l'umanità) nel mare della sofferenza umana, sono più facilmente comprensibili e interiorizzabili perché richiamano archetipi simili nella nostra cultura.

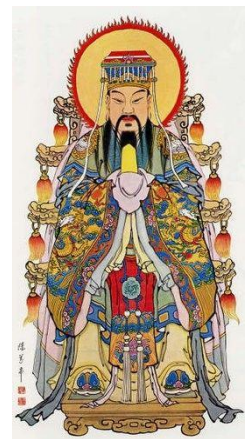
2. L'immagine o la statua, per essere davvero efficaci, devono essere consacrate da un *Dàoshi* 道士 o, meglio, dal vostro maestro spirituale. Di solito è quest'ultimo che la sceglie per voi. Se non avete questa possibilità, dovrete impegnarvi un po' di più nella pratica e attenetevi a quanto ho scritto nel paragrafo precedente.



I Tre Puri



Regina Madre dell'Ovest



Imperatore di Giada



Guanyin



Lao Jun

Il potere dell'incenso

L'incenso, *Xiang* 香, è un elemento fondamentale del *baibai* 拜拜, il cerimoniale di devozione davanti all'altare. Il fumo dell'incenso è una sorta di sms che porta le nostre preghiere alla divinità. Inoltre i bastoncini rappresentano analogicamente l'essere umano.

Di fatto hanno una parte dura come le ossa, una parte di mistura come la mente e una parte aerea, il fumo, che si manifesta solo in presenza del fuoco, come lo spirito si manifesta solo in presenza di una mente illuminata. Offrire l'incenso equivale ad offrire se stessi.

Normalmente si offrono tre bastoncini d'incenso poiché richiamano simbolicamente la triade dell'armonia cosmica: il Cielo, la Terra e gli Uomini.

Una volta accesi, non si deve mai spegnere la fiamma soffiandoci sopra.
Fatelo con un gesto repentino della mano che li impugna.

- 1 - Davanti all'altare. Tenete i bastoncini con entrambe le mani. Il fuoco deve essere all'altezza del terzo occhio. Focalizzate il vostro pensiero (*Yi*) su di esso e lasciate che il fumo (simbolicamente) porti la vostra petizione alla divinità.
- 2 - A questo punto eseguite una volta il saluto in piedi.
- 3 - Avvicinatevi al porta-incenso (può essere una semplice tazza con della sabbia dentro).
- 4 - Mantenete i tre bastoncini con la destra.
- 5 - Impugnate quello di centro con il pollice e il medio della mano sinistra e inseritelo nella sabbia.
- 6 - Farete lo stesso con quello di destra e poi con il rimanente.⁴

I tre bastoncini dovranno essere sistemati paralleli l'uno dall'altro, alla distanza della larghezza del vostro pollice, Dovranno essere allineati sia sul piano orizzontale sia su quello verticale.



⁴ Potete anche inserire i tre bastoncini tutti insieme. Quando lo farete nel tempio, ricordatevi di inserire i bastoncini sempre verso la parte finale del porta incenso in modo da evitare che altri fedeli possano scottarsi.

Come meditare

Lo Spirito umano ama la tranquillità ma la mente lo trascina nell'abisso della sofferenza dei desideri, recita il *Classico della purezza e della tranquillità*.

Per pacificare lo spirito dobbiamo distaccarci dalle perturbazioni, paure o desideri che siano, della nostra mente. Possiamo farlo grazie alla meditazione taoista. Esistono centinaia di tecniche diverse, pervenuteci da varie scuole e periodi storici. La maggior parte di esse, però, sono inutilizzabili da un normale fedele taoista il quale non può dedicarvi tutto il suo tempo ma solo una parte della sua giornata. Quella che vi propongo qui è detta *Jing zuo*, stare seduti in tranquillità.

È una tecnica molto semplice ed efficace. Non presenta difficoltà né possibilità di effetti collaterali. Tra l'altro è il primo livello da padroneggiare per accedere alle successive tecniche di visualizzazione interiore e di stati di meditazione trascendentale come lo *Zuowang*.

Jingzuo consiste di tre fasi successive dette le Tre Armonizzazioni, *San Tiao* 三调, perché calmano e regolano il corpo, il respiro e la mente.

1. Armonizzare il corpo.

Questa fase è detta *Tiao shen* 调身, Armonizzare il corpo.

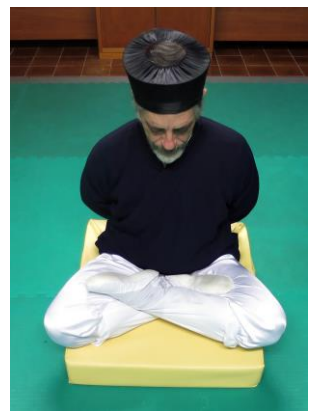
Potete assumere varie posizioni (disteso su un fianco, seduto a terra o su una sedia, in piedi).

Il fine è dare un assetto corretto al corpo e prendere coscienza delle varie aree.

Se percepite contratture, rilassate le parti interessate, lasciandole cadere verso il basso. La gravità e il loro peso faranno il lavoro per voi.

- Assumete la posizione seduta a terra e, per renderla più comoda, mettete un cuscino sotto il sedere. Le gambe sono incrociate in vari modi secondo le vostre possibilità motorie.
- Mantenete la colonna vertebrale eretta, immaginando che ci sia un filo sulla sommità della testa che vi tira leggermente verso l'alto.
- Rilassate le spalle.
- Il mento è represso per stendere la nuca.
- Le mani unite in grembo e appoggiate sulle cosce.
- Non inclinate il capo e mantenete il naso sulla linea dell'ombelico e le orecchie su quella delle spalle.
- I denti si toccano ma senza contrarre i muscoli della bocca o delle guance.
- La punta della lingua è poggiata sulla radice degli incisivi superiori.
- Se producente saliva, inghiottitela.
- Gli occhi sono semi-chiusi e lo sguardo punta a terra a circa un metro e mezzo davanti a voi.
- Ascoltate il vostro corpo.

La vera difficoltà di questa fase è rimanere immobili, come scoprirete voi stessi già qualche decina di secondi dopo aver assunta la postura. In realtà è un esercizio di auto percezione che vi farà sviluppare volontà e controllo sul vostro corpo.



2. Armonizzare il respiro

Questa fase è detta *Tiao xi* 调息, Armonizzare il respiro.

Controllando il respiro, si controlla la mente. Vi state chiedendo come sia possibile. In realtà tutti voi avete fatto esperienza che quando vi arrabbiate la frequenza respiratoria e quella cardiaca aumenta mentre quando siete tranquilli a letto, avviene il contrario. Questo avviene per precise ragioni fisiologiche e neurologiche che non spiegherò qui, visto il taglio di questa guida.

Voglio solo dare alcune indicazioni che giustificano la tecnica che vi insegnerò tra poco.

La frequenza respiratoria è legata al battito cardiaco con una proporzione di 1 a 4 cioè ogni atto respiratorio è in rapporto a 4 battiti cardiaci. Infatti, respiriamo 16/18 volte al minuto con circa 70 battiti. Respiriamo così tante volte al minuto perché non utilizziamo tutta la superficie alveolare dei polmoni. Pensate: questa superficie è grande quanto un campo da tennis. Se fosse possibile utilizzarla completamente, la frequenza respiratoria scenderebbe drasticamente facendo abbassare di conseguenza quella cardiaca. Se questo fosse stato possibile nella nostra evoluzione di specie, oggi avremmo una fisiologia completamente differente e anche un funzionamento mentale diverso.

Ora vediamo l'altro aspetto della relazione respiro-cuore-mente.

Ogni stato di coscienza è accompagnato da una chiara frequenza cardiaca. Quando dormite, la frequenza del vostro cuore si riduce mediamente del 20/30 per cento ma, se sognate, immediatamente il cuore accelera fino alla tachicardia in caso di incubi.

Queste pragmatiche osservazioni furono fatte dai mistici fin dall'antichità i quali svilupparono varie tecniche per la tranquillità interiore semplicemente agendo sull'unico anello volontario della catena tripartita: il respiro.

Se si rallenta il respiro, la frequenza cardiaca si abbassa e di conseguenza la mente si avvicina allo stato di sonno senza sogni. In questo stato siamo svegli ma la mente giudicante lascia il posto a quella percettiva con tutti i benefici di tranquillità interiore che ne conseguono.

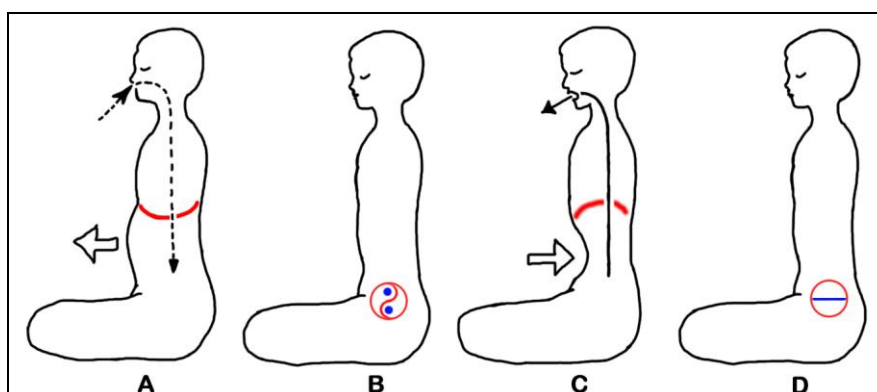
Il rapporto di durata tra inspirazione ed espirazione deve essere di 1 a 2.

Nell'esempio respirerete 4 volte al minuto senza andare in debito di ossigeno. Dopo pochi giorni sarete in grado di inspirare per 20 secondi ed espirare per 40 cioè respirerete 1 volta al minuto. Per avere effetti stabili dovrete respirare in questo modo per almeno 5 minuti di fila. Se avete tempo fatelo per 20 minuti e vi alzerete riposati quanto 4 ore di sonno.

Sono convinto che vi stupirete degli effetti prodotti da questa tecnica sulla vostra mente.

Personalmente la pratico da 40 anni, sebbene in una forma un diversa, e la trovo ancora eccellente.

	Tecnica	Durata
A	- Inspirate con il naso spingendo giù il diaframma, per cui l'addome sarà spinto verso l'esterno.	5 sec.
B	- Trattene l'aria in basso	1 sec.
C	- Espirate dalla bocca facendo rientrare l'addome e spingendo il diaframma verso l'alto.	10 sec.
D	- Rilassate l'addome. Rimanete a polmoni vuoti.	1 sec.



3. Armonizzare la mente

A questo punto avete quasi dimenticato il vostro corpo, il vostro sangue è ben ossigenato, la mente si trova in uno stato di consapevolezza e ricettività, il vostro respiro è diventato regolare e profondo.

Qui inizia la terza fase, il *Tiao xin* 调心, armonizzare la mente, detta anche *Ru jing* 入静, entrare nello stato della calma interiore.

A mio avviso è la più interessante e affascinante non solo perché i suoi fini sono la tranquillità e la pacificazione interiore ma soprattutto perché da questo punto nodale si diramano le infinite tecniche sia di acquietamento dei pensieri, fino ad arrivare allo stato di “vacuità”, *Zuowang*, sia di visualizzazione interiore e persino all’illuminazione spirituale.

Ovviamente le tecniche di visualizzazione e proiezione mentale, così come quelle strettamente religiose, non possono essere insegnate con uno scritto poiché, per la loro complessità e delicatezza, hanno bisogno di un’attenta supervisione.

Quanto sto per insegnarvi, è semplice nell’esecuzione ma anche estremamente difficile perché vi troverete di fronte alla vostra mente. Essa non ama perdere né stare zitta per cui farà di tutto per farvi fallire.

Questa sarà la vostra sfida.

Se la accettate e scendete in campo, la vostra mente diventerà il vostro servitore e la vostra vera natura potrà venire fuori. Anche la vostra mentalità cambierà perché alla fine vedrete il mondo diverso di quello che appare.

Se i vostri occhi saranno capaci di stupore, vedranno un mondo meraviglioso.

Vediamo la tecnica.

1. Chiudete gli occhi.
2. Fissate lo sguardo dietro le vostre palpebre.
3. Su questo schermo la mente proietterà i suoi (vostri) pensieri, luci, colori e persino immagini.
4. Non fermatevi su nessuno di essi. Siate dei semplici spettatori. Non scacciateli. Non tratteneteli.
5. Vedrete che la mente, non ricevendo attenzione, proietterà subito un altro pensiero e poi un altro e un altro ancora. Talvolta il loro turbinio e susseguirsi può diventare fastidioso ma voi rimanete distaccati.
Lo ripeto: non nutrite la mente con la vostra attenzione.
6. La cosa bella è che, dopo un certo tempo⁵, la mente si annoierà di fare il saltimbanco e smetterà di proiettare pensieri.
7. Quando questo avverrà, proverete una pace interiore così profonda che il vostro cuore sorriderà e sarete capaci di rimandare questo sorriso a tutto il creato.



Naturalmente agli inizi la pace interiore ottenuta con la meditazione durerà poco ma con la pratica costante, quotidiana, diventerà uno stato relativamente costante della vostra mente.

⁵ Ci vorranno giorni, mesi o anni. Dipende esclusivamente dalla vostra volontà e applicazione.

Prendo Rifugio nel Tao

Io, (nome e cognome o nome iniziatico taoista)

1. Prendo rifugio nel Tao perché è la Grande Origine.
Una, eterna, immutabile e indefinibile.
Genera e nutre tutti gli universi, visibili e invisibili.
Il suo alito divino è presente ovunque, scorre in ogni cosa e mantiene l'Armonia tra il Cielo, la Terra e gli Uomini.
2. Ho scelto di **Seguire** il Taoismo. Perché so che il Tao è Universale e il suo Carisma fluisce dentro di me.
3. Ho scelto di **Studiare** il Taoismo. Perché la vera Conoscenza si trova nei Tre Tesori: il Tao, le Scritture e il Maestro.
4. Ho scelto di **Praticare** il Taoismo. Per realizzare spiritualmente me stesso/a affinché io possa compiere il mio destino, secondo la grazia e il tempo che mi sono stati concessi.
Per questo:
Seguo i Tre Tesori e i Cinque Divieti,
Evito i Tre Veleni e controllo i Sei Desideri,
Agisco con Spontaneità e Non-Interferenza,
Coltivo e preservò Vitalità, Energia e Spirito.
Recito i Sacri Testi e Onoro la Divinità.
5. Ho scelto di **Vivere** il Taoismo. Poiché riconosco la dimensione divina reale e necessaria per me e faccio parte della grande Famiglia Taoista Universale.
Cerco di avere costantemente il cuore in Pace e di creare sempre l'Armonia intorno a me.
Mi prendo cura dei miei genitori e dei miei figli.
Aiuto i bisognosi secondo le mie possibilità.
Proteggerò i deboli e preservò tutti gli esseri viventi.
Concorro per un mondo in pace.

Così ho scelto e per questo, umilmente, prendo rifugio nel Tao.
Sia il mio scudo e la mia protezione.
Oggi e sempre.

Tre Tesori <i>Sānbǎo</i> 三宝	Cinque Divieti <i>Wū jiè</i> 五戒	Tre Veleni <i>Sān dú</i> 三毒	Sei Desideri <i>Liù Yù</i> 六欲
1. Compassione	1. Non uccidere	1. Avidità	Sono generati da:
2. Frugalità	2. Non rubare	2. Rabbia	1. Occhi
3. Umiltà	3. Non mentire	3. Futilità	2. Orecchie
	4. Non avere eccessi sessuali		3. Naso
	5. Non intossicarsi (droghe e alcool)		4. Lingua
			5. Corpo
			6. Mente

Nota: Sono l'autore di questa preghiera e ho donato tutti i diritti di proprietà alla Chiesa Taoista d'Italia. Non può essere riprodotta, in tutto o in parte, senza il preventivo consenso scritto della C.T.I.

Le norme etiche e psicologiche espòste in questa preghiera sono il minimo indispensabile richiesto per l'identità taoista. Esse sono state elaborate nel corso dei secoli da Maestri e Adepti per non deviare dal sentiero e procedere sicuri verso la nostra meta. Tenetele a mente e filtrate il vostro agire tramite esse. Questa è la versione breve della professione di fede che ogni taoista della C.T.I. recita mattina e sera.

È composta di cinque parti, ciascuna riferito a uno dei Cinque Dinamismi (*Wuxing*) secondo il Ciclo di Generazione. Recitandoli in questa sequenza si chiude il cerchio sull'identità di un Taoista.

Voglio diventare taoista. Cosa devo fare?

Le persone si avvicinano al Taoismo, soprattutto, per la sua visione del mondo, così come esposta soprattutto nel suo testo più conosciuto, il *Daode Jing*, Il Canone del Tao e della sua Virtù.

La sua *filosofia* di vita può essere sintetizzata con tre principi: *Rispetto*, *Spontaneità* e *Non Interferenza*. In altre parole: rispetta la natura, gli altri e te stesso; sii spontaneamente ciò che sei; agisci senza forzare le cose per soddisfare interessi personali ma lasciale libere di seguire il loro corso naturale. La sua *etica* ha tre valori fondamentali: *Compassione*, *Frugalità* e *Umiltà*.

Seguendo questi principi si svilupperà una mentalità personale e sociale per vivere in armonia con se stessi e con il mondo che ci circonda.

Se volete avvicinarvi al Taoismo, la prima cosa da fare è iscriversi alla Chiesa Taoista d'Italia come "Aderente". È gratuito, non è richiesto alcun impegno di nessun tipo e potete farlo direttamente on line all'indirizzo: <http://www.daoitaly.org/iscrizioni.html>.

La seconda, poiché il Taoismo è un insegnamento iniziatico, anche nelle sue fasi iniziali, che avviene "da bocca a orecchio", tramandato da Maestro a Discepolo, e non tramite libri, riviste o internet, bisogna che ci incontriamo per un paio d'ore, così che vi possa insegnare le basi della pratica.

Ricevere il Tao

Il pensiero taoista (*Daojia* 道家) è, però, solo la punta dell'iceberg Taoismo (*Daojiao* 道教).

Manca, infatti, il piano del sacro e della dimensione divina (*Shensheng* 神圣), al cui richiamo risponde l'*istinto religioso*, innato in ogni essere umano.

Coloro che vogliono andare oltre la semplice filosofia e, seguendo la loro vocazione, incamminarsi su un sentiero di sviluppo e realizzazione spirituale, trovano nel Taoismo una via iniziatica perfezionata nel corso di 26 secoli e una religione viva ininterrottamente da duemila anni.

Il Taoismo è di fatto una Via Iniziatica cioè una "Via degli Iniziati", persone cui sono stati trasmessi i "misteri spirituali e religiosi" da altre che li hanno ricevuti prima di loro e così via, risalendo una genealogia antica di secoli. Il termine "iniziazione" identifica l'inizio di un percorso interiore ed è un passaggio obbligato e solenne perché contiene gli aspetti della "filiazione" e della "affiliazione".

L'unico modo per entrare a far parte della **Famiglia Taoista** è essere accettati da un maestro per **Ricevere il Tao**, *Chuan Dao Yishi* 传道仪式.

Si usa il termine "Famiglia" perché il rapporto maestro-discepolo è di tipo parentale.

Per questo il maestro spirituale taoista è chiamato dai suoi discepoli con il termine **Shifu** 师父, che vuol dire insegnante-padre. I discepoli sono definiti **Dizi** 弟子, termine che ha il significato di fratello minore-figlio.

Non bisogna stupirsi di quanto sopra. Di fatto, qualsiasi viaggio ha bisogno di una guida che conduca su sentieri sicuri, facendo evitare, grazie alla sua esperienza e conoscenza, gli inevitabili pericoli lungo il percorso. In fondo se ci si riflette, si può suonare il pianoforte a orecchio ma se si vuole essere dei musicisti, bisogna seguire gli insegnamenti di un maestro esperto, praticare quotidianamente e frequentare il conservatorio. Questo, come ripeto spesso, vale infinitamente di più se parliamo di una Via spirituale.

Chiedere il Noviziato

Quando il praticante si sente pronto, chiede al suo Maestro di ricevere il Noviziato.

La cerimonia di questa prima iniziazione è molto semplice. Essa segna l'inizio del profondo e amorevole rapporto spirituale tra maestro e discepolo, due persone di uguale dignità, la cui differenza consiste unicamente nella conoscenza ed esperienza del primo.

Ricevere l'Ordinazione Religiosa

La seconda iniziazione è l'ordinazione religiosa vera e propria.

Essa segna il passaggio da *Dizi* 弟子 a *Daoshi* 道士, da novizio a membro ecclesiastico effettivo.

Per la sua solennità e poiché sancisce l'affiliazione definitiva alla famiglia taoista, essa è officiata, normalmente, da un gruppo di sacerdoti diretti da un alto prelato (*Gaogong* 高功).

Le Iniziazioni

Le iniziazioni accendono la luce interiore spirituale (*Ming* 明) che altrimenti resterebbe spenta e il rapporto dialogante con la divinità sarebbe impossibile perché mancherebbe un fattore basilare: la *risonanza* con essa (*Ganying* 感应).

Seguire il Taoismo senza appartenere a una linea genealogica cioè senza "*aver ricevuto il Tao*", senza un'iniziazione che sblocchi, risvegli e attivi le potenzialità interiori, comporta essere delle brave persone a cui, però, è precluso ogni accesso al potere spirituale e alla benedizione divina.

Certo si possono apprendere alcune tecniche da libri, da internet o da presunti esperti auto-qualificati, ma questo, nella più fortunata delle ipotesi, equivale a possedere tutti i pezzi di una magnifica Ferrari di cui, se pur anche da improvvisati meccanici si riuscisse nel montaggio, non si potrebbe mai possedere la chiave per accendere il motore.

La pratica quotidiana taoista

Il Taoismo si pratica da soli.

Una volta ricevuti gli insegnamenti, dovete viverli e appicarli nella vostra quotidianità. Io posso indicare la direzione e accompagnarvi sul sentiero ma non posso camminare per voi.

Certamente l'ideale della pratica sarebbe vivere in un monastero ma almeno per il momento, questo in Italia non è possibile. Comunque questo non limita o inficia il vostro progresso né tantomeno la distanza è un impedimento. Ho moltissimi studenti in tutta Italia che praticano da soli, con cui ci incontriamo quando possono, ma che fanno tranquillamente il loro percorso spirituale.

In fondo una volta piantato un seme, si deve fare ben poco, se non dare acqua tutti i giorni e ogni tanto un po' di concime. Se il seme è sano ed è curato, la pianta crescerà da sé.

In somma, dovete solo decidere di camminare. Il resto verrà da solo.

Insegnamento gratuito

Infine voglio chiarire che, poiché la religione Taoista è la mia vocazione e farla conoscere il mio scopo nella vita, non chiedo denaro per le mie lezioni. Credo che la conoscenza spirituale non possa essere comprata perché non ha prezzo. Il suo valore risiede esclusivamente nel cuore dei devoti taoisti. Per questo, chiunque voglia apprendere le basi tecniche e ricevere il Tao può farlo gratuitamente.

Se lo desiderate, in segno di gratitudine e secondo le vostre possibilità, potete fare una libera donazione alla Chiesa Taoista d'Italia per aiutare le nostre iniziative.

Essa si sostiene con le offerte volontarie dei fedeli e di coloro che condividono il nostro progetto spirituale a beneficio dell'Umanità. La loro generosità ci consente di mantenere la struttura e promuovere le attività. (<http://www.daoitaly.org/donazioni.html>).

Perché fare parte della Chiesa Taoista d'Italia

La Chiesa Taoista d'Italia è fatta da donne e uomini che vivono una vita normale come chiunque altro. La sola differenza è che essi hanno trovato la loro dimensione spirituale nel Taoismo. Come fanno a sapere che si trovano sulla strada giusta?

La risposta è semplice quando comprendi che:

1. I Valori taoisti danno un Senso e una direzione alla tua vita al tuo modo di essere e di rapportarti agli altri;
2. Grazie alla meditazione, ti senti in pace con te stesso (*Jing* 静) e con il mondo (*He* 和);
3. Sai di essere parte di un Tutto che parla lo stesso linguaggio perché veniamo dalla medesima origine, il Tao;
4. Grazie al lavoro interiore, senti l'energia vitale (*Qi* 气) scorrere libera dentro di te, senza blocchi energetici, con benefici effetti sulla salute fisica e mentale, in particolare sulla gestione della paura e sul controllo dei desideri;
5. Grazie alla pratica religiosa quotidiana (*Baishen* 拜神) sei capace di sperimentare la presenza divina dentro e fuori di te e vedi che questo Potere divino ti protegge sempre;
6. Grazie alla filiazione taoista, sei immerso in un oceano di energia spirituale cui puoi attingere a piene mani, soprattutto perché si ricevono insegnamenti direttamente da Maestri qualificati Italiani ma soprattutto Cinesi.
7. Sei accolto come parte integrante da una grande comunità di persone (*Daojiao Hui* 道教会) che hanno il tuo stesso sentire, che non danno giudizi morali, che si aiutano l'un l'altro in amicizia e mutua prosperità;
8. Puoi guadagnare meriti spirituali aiutando gli altri e migliorare la società con il tuo esempio e la tua fede taoista.

La Chiesa Taoista d'Italia è una grande famiglia che promuove tutto questo.

Condividere con gioia se stessi con sorelle e fratelli spirituali, sentirsi amati e amare senza secondi fini, lavorare insieme per un'idea che va ben oltre il singolo, percorrere insieme la via spirituale taoista, sostenersi vicendevolmente nelle difficoltà, sviluppa un senso di identità, appartenenza e sicurezza che solo una famiglia unita e animata dall'Amore può dare.

Se senti affinità con la via Spirituale Taoista, rispondi al richiamo che senti dentro di te e semplicemente chiedi di ricevere il Tao.

Sarai accolto a braccia aperte. Sempre.

Benvenuto!

福 生 无 量 天 尊
fú shēng wúliàng tiān zūn
La benedizione divina sia con te

Chi è taoista?

È taoista chi è iscritto alla Chiesa Taoista d'Italia o di altro Ente Taoista purché, quest'ultimo, abbia una genealogia storica, certa e documentata, le cui radici affondano nella tradizione cinese e il taoista sia stato iniziato da un/a Maestro/a ricevendo il Nome Religioso e il relativo Certificato della Scuola di appartenenza.

Gradi iniziatico-religiosi nella Chiesa Taoista d'Italia

Come ogni via spirituale iniziatica anche quella taoista è segnata da diversi livelli, confermati con riti pubblici, in cui l'aspirante prende una serie di voti, via via sempre più impegnativi, ma al contempo riceve insegnamenti sempre più approfonditi.

Nella C.T.I. ci sono quattro gradi:

- 1 - **Praticante** È una persona che sente il richiamo verso il Taoismo, perché in grado di cogliere la dimensione del divino e del sacro nella sua vita. Segue e concorre alle attività della comunità taoista, partecipa alle funzioni liturgiche. L'unico impegno richiesto è etico cioè di applicare, nella propria vita, la *Compassione* verso tutti gli esseri viventi, la *Frugalità* nei propri bisogni e l'*Umiltà* verso tutti.
- 2 - **Novizio** È un praticante che sceglie di seguire, studiare, praticare e vivere il Taoismo. Veste un abito bianco. Per accedere alla via spirituale taoista, il noviziato è il primo gradino da salire. Esso dura minimo un anno nel quale, sotto la guida di un maestro o maestra, il novizio conosce meglio la vita religiosa e verifica la propria vocazione. Il Novizio, durante una cerimonia pubblica, pronuncia i voti di base ⁶ la cui formula iniziale è: *“Io, qui, oggi, davanti all’Altare, agli Antenati, ai Santi taoisti, al Maestro e alla Comunità faccio voto di...”*. Il suo grado è certificato dall'attestato emesso dalla C.T.I.
- 3 - **Iniziato** È un novizio che ha deciso di consacrarsi alla vita religiosa e porsi al servizio della comunità taoista. Alla fine del noviziato, pronuncia i *voti perpetui* (che qui non sono riportati), riceve il *nome divino*, sigillato da un certificato della Famiglia Taoista di appartenenza, entrando così a far parte di una Tradizione. Veste l'abito religioso completo. È in formazione continua per essere un ministro di culto e svolge semplici funzioni liturgiche.
- 4 - **Maestro** È un iniziato che:
 1. ha conseguito il Diploma triennale presso l'*Accademia Superiore di Educazione Taoista* o altra scuola taoista di livello universitario con cui esista un'equipollenza;
 2. ha svolto per almeno dieci anni il servizio liturgico e la cura della comunità, presso un tempio taoista;
 3. ha ricevuto l'abilitazione all'insegnamento da parte del *Sacro Collegio Ecclesiastico Taoista* della C.T.I.
 4. Svolge le funzioni liturgiche secondo il suo grado ecclesiale.

⁶ In sostanza quanto esposto nella preghiera “Prendo rifugio nel Tao”.