

## HEINRICH WALLNÖFER: DAL TRAINING AUTOGENO ALLO ZEN

Herwig Sausgruber\*

कुर्वन्नेवेह कर्मणि  
जिजीविषेच्छतं समा ।

kurvanneveha karmani  
jijivisechatam samah

attuando il suo karma così  
un uomo può aspettarsi  
di vivere cent'anni                      Isopanishad mantra 2

Anzitutto approfitto dell'occasione per ringraziare il mio maestro ed amico Heinrich Wallnöfer per gli ormai quarant'anni di formazione, aiuto professionale, discussioni ed ospitalità generosa nella sua casa a Vienna. La nostra relazione inizia con un suo seminario sull'ipnosi in occasione delle *Lindauer Psychotherapiewochen* nel 1974. In seguito per 10 anni ho insegnato il training autogeno di base nell'ambito della sua organizzazione GAT nel Vorarlberg ed in Svizzera. Insieme abbiamo seguito varie attività in Italia nell'ambito dell'Istituto di Psicopsintesi a Ravenna, dell'AIRDA a Treviso, del FORMIST e dell'Università a Cagliari. Nel corso della mia specializzazione nell'analisi di lunghe serie di sogni e poi nell'analisi dei sogni in gruppo ho sperimentato l'uso del training autogeno di base per facilitare e precisare le associazioni libere del gruppo sul sogno.

Vent'anni fa, su invito dei due figli di Heinrich Wallnöfer ho tenuto una *laudatio* in occasione del suo 80° anniversario. Alludendo ai suoi studi sul Taoismo - stava traducendo il Tao-te-King di Laotse - rilevavo la benevolenza che il dio della lunga vita Shu Xing ha avuto nei suoi confronti. Questo vale ancor di più oggi, giorno in cui formulo i miei auguri per il suo centesimo compleanno. *Vale !*

In un lungo articolo del 1932 I.H. Schultz confronta il training autogeno con il Raja-yoga classico, giungendo ad una definizione del training autogeno come „Yoga razionale“. In modo analogo Heinrich Wallnöfer ha studiato le fonti del Taoismo - dedicandosi per questo allo studio della lingua classica cinese- e dello Zen, essendo quest'ultimo una variante tarda della meditazione buddhista. In questo contributo tenterò un breve confronto del training autogeno con la tecnica della meditazione delineata dal Buddha stesso in vari sutra del Canone Pali, tramandata inizialmente attraverso la tradizione orale e giunta sino a oggi nel Buddismo Theravada.

---

\*) Testo curato da Claudio Widmann

Fu proprio Wallnöfer, vent'anni fa, a menzionare l'articolo di Schultz sul Raya-Yoga; e fu proprio questo testo a darmi lo spunto per intraprendere lo studio (modesto, anche se costante) del sanscrito allo scopo di studiare i Patanjali-sutra e la Hathayogapradipika in versione originale. A distanza di altri vent'anni, una sommessa preparazione in sanscrito fu il prerequisito per uno studio - egualmente modesto - del pali. Mi limiterò a tratteggiare un confronto tra il training autogeno e la tecnica di meditazione descritto dallo stesso Buddha, con le parole conservate nel Canone Pali, dove le formule stereotipe “così io ho sentito” e “così si espresse il Signore” (*evam me sutam* e *baghavâ etad avoca*) annunciano e delimitano i *logia* del maestro. Mi limiterò alle *sutta* più brevi in materia, quali il *Bahiya-suttam* ed i *Rahula-sutta*, anche se è più noto il *Mahasatipatthâna-suttam*, che però presenta già amplificazioni, ripetizioni e permutazioni secondarie. È degno di considerazione il fatto che *sati* (*smṛti*) significa memoria.

Il *Bahiya-suttam* invece è un breve insegnamento (*sankhittena desanâya*) in forma di un dialogo. In un altro luogo, l'*Ettagavagga*, Buddha dice che Bahiya Daruciriya - una eremita non buddista - è “di comprensione più rapida fra tutti i miei uditori” “*etadaggam....mamâ sâvakânam ...khippâbhinnânam*”). Lo stesso *sutta* definisce l'istruzione di Bahiya come “un conciso insegnamento del dhamma” (*imâya sankhittâya dhammadesanâya*). La parola chiave *dhamma* (*dharma* in sanscrito) è utilizzata qui nell'accezione ristretta e specifica di “tecnica insegnabile”. L'indologo Geiger ha dedicato due intere monografie alla filologia del termine *dhamma*, che ha significati molto diversi nella tradizione ultra-millenaria del buddismo. Riferendosi a questi studi, Stcherbatsky parla di “impotenza del metodo filologico” e Wayman parla di un “significato contestuale”, che riferito a un testo che tratta di tecniche di meditazione, implica l'applicabilità a fatti empirici, per esempio neurologici.

Venendo ai *Rahula-sutta*: Rahula è il figlio di Buddha, che lo chiama “il primo fra i miei uditori desiderosi di training” (*etaggam ...mama...sâvakânam...sikkhâkâmânam*). La parola pali *sikkha* (*sikṣa* in sanscrito) è tradotta proprio come “training” dal dizionario della Pali Text Society di Rhys-Davids. È la stessa parola inglese che Schultz adotta in un testo tedesco per denominare il suo nuovo metodo. In questo caso il “significato contestuale”, empirico di *sikkha* riguarda il condizionamento in senso pavloviano e implica un'indiretta compatibilità assiomatica del training autogeno con il behaviorismo. Nella *Mahasatipatthânasuttam* troviamo altre analogie assiomatiche con il training autogeno. Buddha dice il suo metodo di meditazione “una via a senso unico ... per arrivare a un metodo, ed alla realizzazione diretta del Nirvana, cioè le quattro basi della *sati*” (*ekayo ... maggo ... nayassa adhigamâya, nibbanassa sacchikiriya ... yadidam cattâro satipatthânâ*). La traduzione usuale di *sati* è “mindfulness, consapevolezza”, parola troppo solenne e troppo vaga, che tralascia la filologia di *sati/smṛti*, del significato “memoria”. Invece il “significato contestuale” ci porta così verso i concetti di condizionamento e memorizzazione.

La parola-chiave *nibbâna*, usualmente tradotta come “spegnersi, estinguersi”, sempre nel “significato contestuale” assume il significato di “stato di deprivazione sensoriale” lucido (*vitamiddho*), senza torpore. Almeno in due luoghi *nibbâna* è paragonato al processo di morire, alla morte stessa. Nel “significato contestuale”, la morte con il suo spegnersi implica certamente vissuti di deprivazione sensoriale, emotiva e di depersonalizzazione.

Nella *Mahasatipatthânasuttam* le quattro basi sono *kâya*, *vedanâ*, *citta*, *dhamma*: corpo e sentimento/emozione sono le prime due; le ultime due implicano concetti più complessi: *citta* si traduce con “coscienza, volontà, comprensione, desiderio”, *dhamma*, essendo un termine chiave del buddismo, ha un'estrema variabilità di significato. Nella *Mahasatipatthânasuttam* è traducibile come “fenomeno mentale”, che però comprende anche i ricordi. Importante per un

confronto con il training autogeno è il primo livello, che riguarda il training del corpo e con il corpo e che associa l'immobilità a poche posture indicate per l'esecuzione dell'esercizio: “camminando, stando in piedi, seduto o sdraiato, senza essere intorpidito” (*tittam caram nisinno va, sayâno yâvatâssa vitamiddho*).

တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝါ  
သယာနော ယာဝတာသ္မ  
ဝိတမိဒ္ဓော ။

Le quattro posizioni della vipassana  
in caratteri burmesesi

Fatta eccezione per il camminare, si nota una chiara corrispondenza con il disegno strutturale del training autogeno, a differenza dello yoga classico con le sue numerosissime ed anche astruse posizioni di esercizio. Ed anche il camminare è un camminare molto rallentato; lungo la linea di continuità della tradizione Theravada, lo ritroviamo un millennio più tardi nello zen denominato kinhin. Il significato contestuale riporta al fenomeno naturale del sonnambulismo, che implica automatismo motorio, percezione ed amnesia combinati insieme. Anche l'evitamento del torpore si accorda con il training autogeno; la genialità di Schultz ha escogitato un'ottima semplificazione.

Nella *Mahasatipatthânasuttam* la percezione passiva dell'inspirazione e, separatamente, dell'espiazione, si combina con la percezione ugualmente passiva dell'intero schema corporeo: “calmando l'intero sistema del corpo,” io ispirero”, così si allena”. (*passambayam kâyasankhâram passasissâmi ti sikkhati*). Va aggiunto che questi sutra sono rimati, facilitando sia la memorizzazione che il fascino poetico ed emotivo, essendo i *logia* del Buddha. In questi testi le difficoltà sono dovute ad artefatti della tradizione orale subentrati nel corso dei secoli: il Canone Pali in forma scritta inizia nel quarto concilio del 30 a.C.. Questi artefatti includono permutazioni e partizioni di testi, variazioni di liste di concetti e del loro senso implicito; inoltre ci sono strutturazioni dovute a sole ragioni di mnemotecnica. Nella terza parte del Canone Pali, l'*Abhidhammapitaka* si riscontra uno scolasticismo molto complesso, noioso e sterile: molti grandi indologi se ne sono lamentati fin dall'inizio degli studi buddistici occidentali.

Un problema abbastanza importante è il carattere generalmente deduttivo dei concetti buddisti e jaina, anche se gli indologi suggeriscono da tempo la compatibilità del buddismo con le scienze naturali occidentali. Ciò vale, ad esempio, per il concetto di *ksanitva*, la *momentariness*, la limitazione di realtà al presente infinitesimale o per la relativizzazione di ogni contenuto mitologico (l'ultimo vale per il Theravada, ma non per il Mahayana, soprattutto quello tantrico tibetano). Inoltre il Theravada mostra un realismo ed un empirismo semplice, come nelle sutta in questione. La critica occidentale più nota al pensiero deduttivo appartiene a Kant, quando tratta l'uso costitutivo dei noumena, dei concetti non indotti empiricamente. A Grünbaum dobbiamo una moderna variazione sul tema: il critico americano di Freud chiama la psicoanalisi “una fede” (*a belief*) basata su “trappole deduttive” (*deductive traps*). Un livello ancora più profondo relativo al pensiero deduttivo riguarda il confronto con la stessa allucinazione, vecchia funzione di automatismo di trasformazione di pulsioni in immagini o in parole. Giungiamo così ai campi empirici del sogno, della psicosi, della rivelazione. Secondo Kant i concetti deduttivi costitutivi sono moltiplicabili ad libitum (*noumena ....sind...beliebig vermehrbar*) e di nessuna applicabilità (*von gar keinem Gebrauche*).

Nel *Bahiasuttam* troviamo formule brevi per la disidentificazione dall'intera afferenza sensibile, vale a dire da sensazioni visive, uditive, cenestesiche e dal *vinnâna*, che nel significato contestuale di Wayman è tradotto da Wayman stesso come “flusso sensibile” (*sensual stream*), dunque come afferenza sensibile. Si tratta di quattro concetti, di cui l'ultimo è la somma logica dei primi tre; è una difficoltà caratteristica e generale in di questo tipo di testi. Di regola *vinnâna* viene tradotto con “intelligenza, cognizione, coscienza” (*intelligence, knowledge, consciousness*, in Childers). Nel *Mahârâhulovâdasutta* troviamo altre implicazioni per il termine *śikkha* (training). In senso lato il termine chiave *rûpa* (forma) implica contenuti soggettivi ed oggettivi. Troviamo poi temi meditativi come “passato, futuro e presente” oppure come “interiorità ed esteriorità” (*atitanagatapaccuppannam; ajjhattam va bahiddhâ*). L'ultimo tema secondo i commentari riguarda contenuti psichici altrui, dunque contenuti transpersonali. In analogia col *Bahiasuttam*, a questi fa seguito l'esercizio del distanziamento, ma questa volta da funzioni psichiche superiori, in analogia con il training superiore di Schultz, o più genericamente, con il concetto di Schultz di *Entichung*, cioè con l'attenuazione-eliminazione dell'Io, che comporta la nota differenza tra “il mio braccio” e “il braccio” (*mein Arm* e *der Arm*) nell'esercizio della pesantezza.

Tutto questo ci introduce al grande tema della deprivazione sensoriale (*sensory deprivation*), presupposto dell'addormentamento e degli automatismi ipnotici, per limitarci a qualche riferimento empirico. Formule orientate al distanziamento nel *Mahârâhulovâdasutta* dicono, ad esempio: “ogni forma non è mia”, “io non lo sono”, “questo non è il mio sé” (*sabbam rûpam netam mama, nesohamasmî, na meso attâ-ti*). Rispondendo ad una domanda di suo figlio, il Buddha continua la serie, aggiungendo a “forma” anche sentimenti, sensazioni, ricordi, coscienza (*rupampi, vedanâpi, sannâpi, sankharâpi, vinnânampi*).

Tra *rûpa* e *vinnâna* si sviluppa una gerarchia di concetti che ritroviamo, quasi due millenni più tardi, in una analoga concezione espressa da Cartesio nei *Principia Philosophiae*, e cioè nella dicotomia di *res cogitans* e *res extensa*. Il secondo di questi termini comprende tutti gli oggetti del mondo esteriore; il primo si riferisce al campo della coscienza. Lo stesso Cartesio, però, definisce il suo concetto di *res cogitans* in senso molto più ampio: “Con il termine *cogitatio* – scrive – intendo tutto ciò che accade in noi in modo conscio, tutto ciò che noi percepiamo come appartenete alla nostra coscienza, dunque non solo il pensare, il volere, l'immaginare, ma anche il sentire è la stessa cosa che cogitare” (*Cogitationis nomine, intelligo illa omnia, quae nobis consciis in nobis sunt, quatenus eorum in nobis conscientia est. Atque ita non modo intelligere, velle, imaginari, sed etiam sentire, idem est hic quod cogitare*). Cartesio fa un uso ampio del campo semantico della parola *cogitatio* e nella prima *Meditatio* relativizza la differenza tra percezioni che si hanno nel sogno e nello stato di veglia: “vedo in modo molto chiaro –afferma – che lo stato di veglia e il sogno non possono mai essere distinti grazie a indizi certi (*tam plane video, numquam certis indiciis vigiliam a somnio posse distingui*). Appurata l'identità di un colore percepito nel stato di veglia e nel sogno, conclude con l'esortazione: “Sogniamo, dunque!” (*Age ergo somniemus*).

Come si vede, Cartesio relativizza il suo dualismo di *res cogitans* e *res extensa*.

Spinoza, nel suo capolavoro, l'Etica, fa uso di questi due concetti cartesiani, includendoli nelle sue deduzioni monistiche: “...rem extensam, et rem cogitantem, vel Dei attributa esse, vel affectiones attributorum Dei...” (Ricordiamoci, che Schopenhauer situa Spinoza “sulle rive del Gange”). Ed è proprio in tale contesto che troviamo implicito l'uso della parola *rûpa*. Il dizionario della Pali Text Society, difatti, traduce *rûpa* con “forma, figura, apparenza” (*form, figure, appearance*) e poi con “materia, qualità materiale (*matter, material quality*). Grassmann deriva *rûpa* dal sanscrito vedico *varpa* che significa forma, forma illusoria. Dunque, nel campo semantico di *rûpa* troviamo un dualismo comparabile a quello cartesiano citato sopra.

Filosofi del Mahâyâna come Nagarjuna (che scriveva in sanscrito), inventano un idealismo monistico comparabile a quello di Hegel. Il concetto centrale di Nagarjuna, la *śūnyatā* è traducibile come “il vuoto, il nulla, lo zero”; lo ritroviamo nel capolavoro di Hegel, la “Scienza della Logica” del 1812, dove si legge: “... il puro essere e il puro nulla sono dunque lo stesso ... L'esser determinato è il semplice essere uno dell'essere e del nulla ...” (*Das reine Sein*

*und das Nichts ist also dasselbe ... Das Dasein ist das einfache Einssein des Seins und Nichts).*

Per amplificare il concetto di *khandha/ skandha* citiamo la prima definizione di insieme data da Cantor: "... intendiamo per insieme ogni raccolta di oggetti definiti e ben distinti della nostra immaginazione o del nostro pensiero; essi vengono detti elementi dell'insieme e vengono considerati come una totalità... Tutti gli elementi di un insieme devono essere distinti tra loro" (*Unter einer Menge verstehen wir jede Zusammenfassung von bestimmten wohlunterschiedenen Objekten unserer Anschauung und unseres Denkens – welche die Elemente genannt werden, zu einem Ganzen. Alle Elemente einer Menge müssen sich voneinander unterscheiden*).

Il concetto di insieme ebbe come destinazione l'assiomatica delle scienze naturali. Suoi antecedenti sono il concetto di sistema (*System*) di Dedekind e di molteplicità (*Mannigfaltigkeit*) di Riemann e Graßmann. Quest'ultimo dismetteva gli abiti del matematico per indossare quelli dell'indologo. In tempi recenti s'è registrato un ritorno al concetto di sistema di Dedekind nella terminologia e nell'assiomatica della psicoterapia sistemica.

L'implicazione dualistica della dottrina del Buddha implica una compatibilità relativa con il materialismo e le scienze naturali occidentali. Lo stesso vale, e in modo ancora in modo più chiaro, per quanto riguarda il jainismo, per esempio nel Tattvârthasûtra dell'Umasvati.

La filosofia jaina ha sviluppato un concetto di graduabilità della verità, un precursore del concetto di probabilità; il termine *syadvâda* indica la "dottrina del probabile", letteralmente di ciò che "può essere" (*syad*). Il grande statistico Mahalanobis ha dedicato un breve lavoro alla *syadvâda*. Il Buddha invece ritiene inutili le speculazioni cosmologiche e filosofiche e spesso rifiuta persino ogni discussione, rivelando così un orientamento chiaro verso la pratica della meditazione, la *śikkha*, cioè il training.

I significati del termine chiave *khandha (skandha)* sono insieme, complesso, mucchio, gruppo ed anche tronco. Nel *Khandasuttam* il Buddha definisce i cinque *khandha*, che sono identici alla serie di concetti compresi tra *rûpa* e *vinnâna* nel *Mahârâhulovâdasuttam*, e dice: "Spiego i cinque complessi ed il quintuplo attaccamento all'esistenza..." (*Panca ...khandhe desessâmi, pancupâdânakkhandheca ...*). Il termine *khandha* corrisponde tanto al concetto di "complesso" di Jung quanto a ciò che Hume scrive della coscienza umana, dove si legge: "la coscienza umana ... essendo nient'altro che un insieme di percezioni (*human consciousness to be ...nothing else ...than a bundle or collection of perceptions*). E voglio ricordare che Kant considera Hume la sua fonte più importante.

C'è un altro uso della parola *khandha* oltre a quello di insieme, che si coglie nella trilogia *sîlakhandha, samâdhikhanda, pannâkhanda* che significa codice morale, meditazione/concentrazione, conoscenza superiore. Ciò vale a dire che un codice etico è la preconditione per la meditazione e che quest'ultima deve essere completata dalla cognizione superiore. Il PTS-dictionary traduce *pannâkhanda* in "codice di doveri intellettuali" (*code of intellectual duties*), comparabile alla *henosis* ed alla *jichud* della gnosi e della cabala della tarda antichità occidentale.

Jung ha scritto importanti saggi sul *Vedanta*, pur dichiarando con schietta sincerità che lo studio del sanscrito gli avrebbe richiesto troppo impegno. Egli si serviva dell'aiuto dell'indologo Zimmer, così come Schultz si serviva delle traduzioni di Garbe, il quale nei suoi viaggi in India era in grado di discutere per ore in sanscrito con un intero gruppo di brahmani i temi della loro filosofia.

Per amplificare il concetto *sankhâra* (formazione, ricordo), Jaspers, più importante come psicopatologo che come filosofo, definisce l'inconscio come "il ricordabile, il rimosso, l'essere assoluto (*das Erinnerungsbare, das Verdrângte, das absolute Sein*"). Egli considera l'organizzazione psicoanalitica un "ordine religioso" e irride la "conoscenza illusoria fatta di terminologia" (*Scheineinsicht durch Terminologie*) oltre che "l'immensità delle letterature" (*literarische Endlosigkeit*). Naturalmente questa critica è applicabile anche alla letteratura buddista e del *Vedanta*, in cui, oltre alle permutazioni già adombrate, c'è molta poesia e molta libera associazione.

Per attraversare il millennio fino allo sviluppo dello zen in Giappone, la letteratura buddhica passa attraverso il pali fino al sanscrito ibrido del Mahayana con testi sempre più voluminosi,

detti *vaipulya* (di grande estensione) dagli autori stessi. Le meditazioni sul Mahayana di Tsongkhapa comprendono vari filosofemi idealistici oltre alla costruzione di pseudoallucinazioni di immagini mitologiche e di schemi corporei fittizi. Il grande indologo Max Müller parla delle “aberrazioni del Mahayana”, „ Auswüchse des Mahayana“.

Per il training autogeno superiore Schultz invoca, invece, una teoria delle scienze naturali e non della religione, si richiama a un fondamento medico anziché sacerdotale (*ärztlich statt geistlich*) ; è la posizione di un illuminista e di un uomo di scienza. Per amplificare quest’ultima citazione, dobbiamo ricordare che il padre di Schultz fu un importante teologo protestante del XIX secolo oltre che abate di un monastero protestante. Era un teologo progressista, che, per esempio, metteva in discussione l’etica di vari testi del Vecchio testamento. Di questo padre si parla in un sogno, che Schultz riporta nella sua autobiografia. In questo sogno egli vede un monumento a suo padre in una pianura; si avvicina, lo spinge e il monumento cade. Ma, forse fu il *karma* paterno a farlo optare per Patanjali (che assume l’esistenza di un Dio creatore personificato, *Īśvāra*) e per il suo *Yogasūtra*, anziché per i *sutra* del Buddha, insegnati tre secoli prima e nei quali si trova il concetto di *anaiśvārya* ovvero della non-esistenza di un Dio creatore personificato.

Nel 1934 Schultz pubblicò un secondo articolo sullo yoga, intitolato *Der Yoga und die deutsche Seele* (Lo yoga e l’anima tedesca). In quello scritto egli cita Heiler, dove dice che “yoga è lo sforzo di raggiungere stati di coscienza elevati tramite metodi corporali e spirituali di concentrazione; in breve, è una psicotecnica mistica” (*Yoga ist ... das Bestreben, durch körperliche und geistige Methoden der Konzentration zu höheren Bewusstseinszuständen zu gelangen, kurz, eine mystische Psychotechnik*). Heiler si riferisce al metodo buddista. Con una definizione molto precisa - che abbraccia il lungo sviluppo dello yoga indiano, dall’Atharvaveda fino al Mahayāna tantrico tibetano- Schultz definisce lo yoga “un raro miscuglio di incomparabile empiria e di evidentissima fantasia” (*ein seltsamstes Durcheinander unvergleichlicher Empirie und krasser Fantastik*) e, trattando dei sei chakra del tantra yoga, li definisce “descrizioni di corporeità fittizie” (*scheinkörperliche Schilderungen*). Nel contrapporre allo yoga tantrico il training autogeno, Schultz definisce il suo metodo un metodo “psicofisiologico-razionale di auto-distensione concentrativa” (*physiopsychisch-rationale konzentrierte Selbstentspannung*). Tuttavia, egli ammette che lo yoga, nonostante le stranezze tantriche, è “in perfetta corrispondenza con gli esercizi psicofisici di auto-distensione concentrativa o training autogeno” (*in völliger Übereinstimmung mit psychophysischen Übungen konzentrativer Selbstentspannung – Autogenes Training*).

Vent’anni più tardi, nel 1953, Schultz pubblica una minuscola critica di due pagine: *Der Heilsweg der buddhistischer Geistesschulung* (La via salutare dell’educazione spirituale buddista), in cui tratta della Mahāsatipathānasutta. Aveva ricevuto da H. Palmié, superiore della comunità buddista di Amburgo, la traduzione della Mahāsatipathānasutta; il traduttore, S. Feniger, di famiglia ebrea di Berlino, viveva come monaco Theravada a Ceylon sotto il nuovo nome Nyanaponika. Sebbene il piccolo testo sia una cortesia di Schultz nei confronti del superiore di una comunità religiosa, egli insiste fermamente sulla netta separazione tra psicoterapia medica e guida pastorale di tipo spirituale (*die völlig klare Scheidung zwischen ärztlicher Psychotherapie und seelischer Menschenführung geistlicher Art*).

Schultz coglie la semplicità degli esercizi corporei del Mahāsatipathānasutta rispetto allo Hathayoga, si apre al confronto tra esercizi del training autogeno e della *Mahāsatipathānasutta* ma chiude il piccolo saggio critico con la rinnovata richiesta di “una frontiera evidente, indispensabile, chiara e precisa tra psicoterapia medica e guida sacerdotale”. Egli non entra nei dettagli tecnici della *Mahāsatipathānasutta*; l’insistenza (due volte nel breve testo) sulla separazione tra psicoterapia medica e cura pastorale non si riferisce ad aspetti della vipassāna, compatibili con l’illuminismo e con le scienze naturali occidentali. Nel suo grande lavoro sul Rajayoga egli affermerà che il training autogeno si adatta meglio dello yoga all’uomo europeo.

Anche per questi due ultimi testi di Schultz sullo yoga esprimo la mia gratitudine a Wallnöfer e con ciò desidero chiudere il cerchio, trattando del ruolo dello zen nella vita di Wallnöfer.

La parola giapponese zen è il risultato di un lungo passaggio dalla parola pali *jhâna* al sanscrito ibrido *dhyâna*. Si tratta di un insieme complesso di elementi della meditazione taoista e della meditazione del Mahâyâna, che includono tracce del vecchio Theravada pali. Il primo contatto di Wallnöfer con il Laotse avvenne parecchio tempo fa, al liceo, con la traduzione del *Tao Te King* di Richard Wilhelm. Laotse lo incuriosì anche per il Veda e per il buddismo e lo motivò allo studio del cinese classico. Così negli anni '70 ricevette il primo invito in Giappone da Sasaki e Kasai. Seguirono conferenze e seminari presso la Komazawa Zen University di Tokio, e la Kyushu University. La Komazawa university è una delle più vecchie università del Giappone, fondata nel 1592. Alla Fukuoka University esiste anche un Istituto Oskar Vogt, il neurologo che Schultz cita nelle prime pagine del suo primo lavoro sul training autogeno e che considera come suo predecessore. Trent'anni prima, difatti, Vogt aveva sviluppato il suo metodo di "pausa profilattica in autoipnosi" (*prophylaktische Ruhehypnose*), una variante dell'ipnosi frazionata. Invitato ad un congresso di psicoterapia a Pechino, Wallnöfer presentò una conferenza sul training autogeno e approfittò dell'occasione per visitare un monastero taoista. All'Università di Tokio tenne un seminario sul ciclo superiore analitico del training autogeno, una variante del training autogeno da lui sviluppata. A coronamento di tutto ciò venne nominato ResearchFellow dell'Istituto Zen della Università Komazawa.

Vista la mia non conoscenza del cinese e del giapponese, posso solo chiudere questa *laudatio* in occasione del suo centesimo compleanno richiamando *vipassanâ* e *sikkhâ*, la tecnica meditativa del Buddha e il suo training. Il solo fatto che il fondatore di una delle più grandi religioni abbia insegnato personalmente un metodo tecnicamente corretto di concentrazione e di rilassamento è degno di riflessione. È difficilmente immaginabile un insegnamento simile da parte dei tre fondatori delle grandi religioni monoteiste occidentali ed è da sottolineare che verso la fine del XVIII secolo un terzo dell'intera umanità professava il buddismo.

Era intenzione di questo piccolo lavoro mettere in evidenza qualche analogia tra *vipassanâ* e *sikkhâ*, e training autogeno e collocare tali riflessioni nel contesto del breve discorso 'laudativo' per il mio caro maestro ed amico Heinrich Wallnöfer.

### **L'Autore**

Herwig Sausgruber

Psichiatra / psicoterapeuta

[herwig.sausgruber@inode.at](mailto:herwig.sausgruber@inode.at)