

Heinrich Wallnöfer : dal Training Autogeno allo Zen

Herwig Sausgruber *)

कुर्वन्नेवेह कर्मणि जिजीविषेच्छतं समाः।

kurvann`eveha karmani
jijivisec`chatam samah

attuando il suo karma così
un uomo può aspettarsi
di vivere cent`anni

Isopanishad mantra 2

Riassunto: I.H.Schultz nel 1932 in un lungo articolo compare il Training Autogeno col Raja-yoga classico, arrivando lui stesso ad una definizione del TA come „Yoga razionale“. In modo analogo H.Wallnöfer ha studiato fonti del Taoismo - incluso lo studio della lingua classica cinese- e dello Zen, l'ultimo essendo una variante tarda della meditazione buddhica. In questo contributo sto tentando una breve comparazione del TA con la tecnica della meditazione, istruita dal Buddha stesso in vari sutra del Pali-Canon e tramandato inizialmente per tradizione orale, poi osservato sin oggi nel Buddhismo Theravada.

Parole chiave : Heinrich Wallnöfer; Johann Heinrich Schultz; training autogeno; vipassanâ ; citazioni del Pali Canon.

Summary: I.H.Schultz in 1932 in an extensive paper compares his Autogenic Training with classic Rajayoga, giving himself a definition of his Autogenic Training as “rational Yoga“. In a similar approach H. Wallnöfer studied taoistic sources , classical Chinese , and Zen. In this contribution a short comparison of Autogenic Training and Buddhas own meditation technique is presented, quoting different Pali suttas from the Pali Canon.

Key words: Heinrich Wallnöfer; Johann Heinrich Schultz; autogenic training; vipassanâ; quotations from the Pali Canon.

*) Ex- direttore medico della Sozialpsychiatrie GmbH Bregenz; visiting professor della Università degli Studi Cagliari; ex-docente FORMIST Cagliari; Didatta ICSAT Ravenna; Membro fondatore AIRDA Treviso

All'inizio prendo l'occasione per ringraziare il mio maestro ed amico Heinrich Wallnöfer per ormai quattro decenni di istruzione, discussione, aiuto professionale ed ospitalità molto generosa a casa sua a Vienna. La nostra relazione inizia in un suo seminario sull'ipnosi all'occasione delle „Lindauer Psychotherapiewochen“ nel 1974. In seguito per 10 anni ho istruito il TA inferiore nell'ambito della sua organizzazione GAT nel Vorarlberg ed in Svizzera. Seguono varie attività comuni in Italia nell'ambito dell'Istituto di Psicosintesi a Ravenna, del AIRDA di Treviso e del FORMIST e dell'Università di Cagliari. Nel corso della mia specializzazione sull'analisi di lunghe serie di sogni e poi nell'analisi degli sogni in gruppo ultimamente sperimentavo col uso del TA inferiore per facilitare e precisare le associazioni libere del gruppo al sogno in lavoro. Nel 2016 ho subito la visita inaugurale di Mara, chiudendo poi i lavori in Italia.

20 anni fa, su invito dei due figli di Heinrich Wallnöfer ho tenuto la laudatio all'occasione del suo 80° anniversario. Alludendo ai suoi studi del Taoismo - stava traducendo il Tao-te-King di Laotse - ho sostenuto la benevolenza - verso di lui - del dio della lunga vita Shu Xing. Ancora di più questo vale per i miei auguri all'occasione del suo 100° anniversario. Vale !

Era proprio Wallnöfer, vent'anni fa, a menzionare l'articolo di J.H.Schultz (IHS) sul Raya-Yoga; ed era proprio questo testo per me il motivo di iniziare uno studio modesto, se anche prolungato, dello sanscrito, per poter studiare i Patanjali-sutra e la Hathayogapradipika in originale. Altri vent'anni dopo una lieve preparazione sanscrita mi era prerequisito per uno studio -egualmente modesto- del Pali. Limiterò questo mio schizzo ad una comparazione del TA con la tecnica di meditazione, istruita dal Buddha stesso nelle sue proprie parole, conservate nel Pali-Canon, dove le formule stereotipe „Evam me sutam“, „Baghavâ etad avoca“ „così io ho sentito“; „il Signore si esprimeva così“ annunciano e delimitano i Logia del maestro. Poi mi limiterò alle sutta più brevi sul soggetto, tale il Bahiya-suttam ed i Rahula-sutta. Però il più conosciuto è il Mahasatipatthâna-suttam, che ormai mostra amplificazioni e ripetizioni e permutazioni secondarie; qui il termine „sati“ (smrti), memoria, necessita qualche riflessione. In contrasto il Bahiya-suttam è una istruzione breve (sankhittena desanâya) su forma di un dialogo.

In un altro luogo, nel Etaggavagga, il Buddha dichiara Bahiya Daruciriya - una eremita non buddista- „ di comprensione più rapida di tutti auditori miei“ „ Etadagga.....mama sâvakânam ...khippâbhinnânam“. Lo stesso sutta definisce l'istruzione di Bahiya come „ imâya samkhittâya dhammadesanâya „ „ ..questa istruzione concisa del dhamma..“. Qui la parola chiave „dhamma“ (dharma in sanscrito) è utilizzata in un senso stretto e particolare come tecnica insegnabile. L'indologo Geiger ha dedicato due intere monografie alla filologia del termine „Dhamma“ che si trova in molti significati molto diversi nella tradizione oltre millene del buddismo. Riferendosi a Geiger, Stcherbatsky parla „dell'impotenza del metodo filologico“ ; e Wayman definisce un „significato contestuale“: che per esempio per un testo, che tratta tecniche di meditazione, implica l'applicabilità a fatti empirici neurologici.

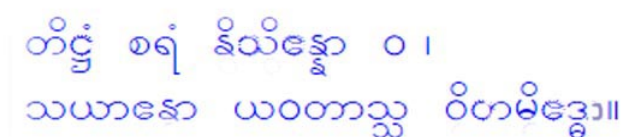
Per arrivare ai Rahula-sutta: Rahula è il figlio di Buddha, il padre lo chiama „ etagga ..mama..sâvakânam...sikkhâkâmânam „ „ il primo fra i miei auditori desiderosi del training“.

Ed è proprio la parola pali „Sikkha“ (śikṣa in sanscrito), che anche nel dizionario della Pali Text Society di Rhys-Davids (PTS) e tradotto come „training“ - la stessa parola inglese è scelta da IHS come nome per il suo nuovo metodo - in un testo tedesco. Naturalmente il „significato contestuale“ di sikkha e condizionamento nel senso di Pawlow; implicando così indirettamente la compatibilità assiomatica anche del AT con il behaviorismo.

Nel Mahasatipatthânasuttam (MSP) troviamo altre analogie assiomatiche col AT: sentiamo il Buddha sul suo metodo di meditazione : „ekayano....maggonayassa adhigamâya, nibbanassa sacchikiriaya....yadidam cattâro satipatthânâ.“ „ una via di senso unico.... Per arrivare ad un metodo, ed alla realizzazione diretta del Nirvana, cioè le quattro basi della sati.“ La traduzione usuale di „sati“ è „mindfulness“, „consapevolezza“; parola troppo solenne e troppo vaga, evitando la filologia di sati/smṛti, che significa memoria; il significato contestuale (Wayman) invece ci porta verso memorizzazione e condizionamento; e la parola chiave „nibbâna“, usualmente tradotto come „spegnersi, estinguersi“ , nel senso contestuale riceve il significato „stato di deprivazione sensoriale“ (lucido –vitamiddho, senza torpore).

In almeno due luoghi, nibbâna e comparato al processo di morire, della morte stessa. Nel senso contestuale , la morte certamente implica vissuti di deprivazione sensoriale, emotiva e di depersonalizzazione, spegnendosi.

Le quattro basi, nella MSP, sono „kâya“, „vedanâ“ „citta“, „dhamma“; „corpo, sentimento/emozione - gli ultimi due concetti sono più complessi:“ citta“ traducono con “coscienza,volonta, comprensione, libidine“; „dhamma“, essendo un termine chiave del buddismo con estrema variabilità di significato, per la MSP traducono come „fenomeno mentale“, implicando anche ricordi. Importante per una comparazione col AT è il primo rango attribuito al training del corpo e col corpo; combinando immobilità sotto forma di poche posizioni di esercizio - „ ..tittham caram nisinnô va, sayâno yâvatassa vitamiddho“; “Stando, camminando, seduto o sdraiato - senza essere intorpidito..“ .



The image shows four Burmese characters arranged in two rows. The top row contains 'တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝါ' and the bottom row contains 'သယာနော ယဝတာသ္မိ ဝိတမိန္ဒော။'. These characters represent the four positions of Vipassana: standing, walking, sitting, and lying down.

Le quattro posizioni della vipassana,
in caratteri burmesesi

In contrasto col yoga classico con le sue numerosissime ed anche astruse posizioni di esercizio, questo è una chiara corrispondenza col disegno del AT, ad eccezione del camminare - che però è un cammino molto rallentato e che in continuità della tradizione Theravada troviamo un millennio più tardi nello Zen, di nome Kinhin. Il senso contestuale ci porta al fenomeno naturale del sonnambulismo -il quale implica automatismo motorio,

percezione ed amnesia combinati. Anche l'evitazione del torpore si accorda col AT. Il genio di IHS è la semplificazione ottima.

Nella MSP la percezione passiva dell'inalazione, poi separatamente dell'espiazione si combina con la percezione egualmente passiva dell'intero schema corporeo: „passambayam kâyasankhâram passasissâmi ti sikkhati...“ “calmando l'intero sistema del corpo „io inspiro“ – così si allena“. Inoltre questi sutra sono rimati, facilitando la memorizzazione ed in più di fascino poetico ed emotivo, essendo Logia del Buddha. Le difficoltà in questi testi sono dovute ad artefatti della tradizione orale per alcuni secoli: il Pali-Canon in forma scritta inizia dal quarto concilio nell'anno 30 a.C. . Questi artefatti includono permutazioni e partizioni di testi, anche variazioni di liste di concetti ed in più del loro senso implicato; in più ci sono strutturazioni dovute alla sola mnemotecnica. Nella terza parte del Pali Canon, l'Abhidhammapitaka, incontriamo un scolasticismo molto complesso, noioso e sterile: dall'inizio degli studi buddisti occidentali molti grandi indologi se ne lamentano.

Un problema abbastanza profondo è il carattere generale deduttivo dei concetti buddisti e jaina: anche se gli indologi da lungo suggeriscono la compatibilità del buddismo con la scienza naturale occidentale - questo vale per esempio per il concetto di „momentariness“, „ksanitva“, 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 tantrico tibetano); inoltre il Theravada mostra un realismo ed un empirismo semplice, come proprio nelle sutta in questione. La critica più conosciuta occidentale del pensiero deduttivo appartiene a Kant, quando tratta l'uso costitutivo degli noumena, dei concetti non indotti empiricamente. Una variazione moderna del tema dobbiamo a Grünbaum, critico americano di Freud, che chiama la psicanalisi una fede, “a belief”, basata su „deductive traps“, „trappole della deduzione“. Un livello ancora più profondo per discutere il pensiero deduttivo e la comparazione con l'allucinazione stessa, vecchia funzione di automatismo di trasformazione di pulsioni in immagini o anche parole; arriviamo così ai campi empirici di sogno, psicosi e rilevazione. Secondo Kant i concetti deduttivi costitutivi sono moltiplicabili ad libitum „noumenasind...beliebig vermehrbar“ e di nessun uso „..von gar keinem Gebrauche“.

Nel Bahiasuttam (BS) troviamo formule brevi per la disidentificazione dalla intera afferenza sensibile, vale a dire viso, udito, percezioni corporali, e poi „vinnâna“, tradotto da Wayman in senso contestuale come „sensual stream“, „...flusso sensibile“, dunque afferenza sensibile: in quattro concetti, l'ultimo essendo una somma logica dei tre primi; difficoltà caratteristica per questo tipo di testi. Di regola „vinnâna“ è tradotto come „intelligence, knowledge, consciousness“ (Childers) – “intelligenza, cognizione, coscienza”.

Nel Mahârâhulovâdasutta (MRV) troviamo altre implicazioni per il termine „sikkha“, “training”: in un senso allargato del termine chiave „rûpa“, forma, implicando contenuti soggettivi ed oggettivi, troviamo come temi di meditazione: „atitanagatapaccuppannam;

ajjhataṃ va bahiddhā...“ Il passato, il futuro ed il presente; l’interiore e l’esteriore...“; L’ultimo item secondo i commentari si riferisce a contenuti psichici d’altrui, dunque contenuti transpersonali. Poi in analogia col BS segue l’esercizio di distanziarsi, però questa volta di funzioni psichiche superiori, con analogie col training superiore di IHS, o più generalmente con il concetto di IHS della „Entichung“, riduzione/eliminazione dell’io, nella famosa differenza tra „mein Arm“ e „der Arm“ „braccio mio“ verso „il braccio“ nell’esercizio della pesantezza. Tutto questo si include nel grande tema della „sensory deprivation“, deprivazione sensoriale, precondizione per esempio per l’indormentarsi ed degli automatismi dell’ipnosi. Le formule di distanziamento nel MRV si leggono : „ sabbam rūpaṃ netam mama, nesohamasmi, na meso attā-ti“ – „ogni forma - non è mia, io non lo sono, questo non è il mio se“. Ad un’ulteriore domanda del suo figlio, il Buddha continua la serie, aggiunge a „forma“ „sentimenti““ sensazioni““ ricordi“ e poi „vinnāna“, : „rupampi....vedanāpi....sannāpi...sankharāpi....vinnānampi....“.

Per questa gerarchia di concetti, da rūpa a vinnāna, troviamo una concezione analoga, quasi due millenni più tardi, nei „Principia Philosophiae“ di Cartesio, cioè la sua dicotomia di „res cogitans“ e „res extensa“; il secondo termine include gli oggetti del mondo esteriore, mentre il primo l’intero campo della coscienza; cogitatio traducono da lungo come „pensiero“, „cogito“ come „io penso“. Però Cartesio lui stesso definisce il suo concetto di „res cogitans“ expressis verbis in un senso molto più ampio: „Cogitationis nomine , intelligo illa omnia, quae nobis consciis in nobis sunt, , quatenus eorum in nobis conscientia est. Atque ita non modo intelligere, velle, immaginari, sed etiam sentire , idem est hic quod cogitare. “ “nella parola di cogitatio sottintendo tutto questo, che accade in noi in modo conscio , che percepiamo in quanto appartiene alla nostra coscienza , dunque non solo pensare, volere, immaginare, ma anche sentire qui è la stessa cosa che “cogitare“. Cartesio fa uso del campo di significati della parola latina “cogitatio“. Poi nella prima Meditatio Cartesio relativizza la differenza tra percezioni nel sogno e nello stato di veglia : “...tam plane video, numquam certis indiciis vigiliam a somnio posse distingui...” “.. Così vedo in modo molto chiaro, che lo stato di veglia ed il sogno non possono mai essere distinti tramite indizi certi.....“. Poi dichiara l’identità d’un colore percepito nel stato di veglia o nel sogno, concludendo: “Age ergo somniemus..” “ Dunque sogniamo...” Così Cartesio relativizza il suo dualismo di res cogitans e res extensa. Ed è proprio una tale posizione che troviamo implicata nell’uso della parola “rūpa” nella MRV. Il dizionario della PTS traduce “rūpa” in “ form, figure, appearance”, “forma, figura, apparenza”“, poi in “matter, material quality”, “materia , qualità materiale “. Grassmann deriva “rūpa” dal sanscrito vedico “varpa”, “forma; forma illusoria“. Dunque troviamo nel campo significativo di “rūpa” un dualismo comparabile di quello cartesiano citato sopra.

I filosofi del Mahāyāna, per esempio Nagarjuna, che scriveva in sanscrito, inventano un idealismo monistico, comparabile a quello di Hegel. Il concetto centrale di Nagarjuna, la “ śūnyatā” , traducibile come “il vuoto , il nulla , lo zero “, lo ritroviamo nel capolavoro di Hegel, la “Scienza della Logica” dell’anno 1812 : “... Il puro essere e il puro nulla son 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 “khandha” ci ricordiamo la prima definizione dell’insieme di Cantor “... intendiamo per insieme ogni raccolta di oggetti definiti e ben distinti della nostra immaginazione o del nostro pensiero - che poi sono chiamati gli elementi dell’insieme - e poi presi come una totalità... Tutti 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.”

Questo concetto era poi destinato all’assiomatica della scienza naturale. Il predecessori del concetto Cantoriano dell’insieme sono il “sistema”, “System” di Dedekind e la “Mannigfaltigkeit” “molteplicità” di Riemann e Graßmann; quest’ultimo, abbandonando la matematica, si cambiava in un indologo importante; c’è recentemente un ritorno del concetto “sistema” di Dedekind nella terminologia e l’assiomatica della psicoterapia sistemica.

l’implicazione dualistica della dottrina del Buddha implica una compatibilità relativa col materialismo e la scienza naturale occidentale; lo stesso vale in modo ancora in modo più chiaro per il Jainismo, per esempio nel Tattvârthasûtra del Umasvati. La filosofia Jaina ha sviluppato un concetto di graduabilità della verità , un precursore del concetto della probabilità , il termine “syadvâda”, “ dottrina del probabile (letteralmente “può essere “, “syad”)”. Il grande statistico Mahalanobis ha dedicato un breve lavoro alla “syadvâda”. Il Buddha invece parecchie volte dichiara speculazioni cosmologiche e filosofiche come inutili, rifiutando persino ogni discussione, rivelando così un orientamento chiaro verso la pratica della meditazione, la śikkha, il “training”.

I significati del termine chiave “khandha (śkandha)” sono “mucchio, insieme, complesso, gruppo; poi tronco). Nel Khandasuttam il Buddha definisce i cinque khandha, che sono però identici alla serie di concetti del Mahârâhulovâdasuttam - da rūpa a vinnâna. “ Panca ...khandhe desessâmi, pancupâdânakkhandhe ca...” “Spiego i cinque complessi ed il quintuplo attaccamento all’esistenza.....”. Il termine khandha corrisponde per esempio al concetto “complesso” di Jung o alla famosa definizione della coscienza umana di Hume. La definizione si legge : “.. human consciousness to be ..nothing elsethan a bundle or collection of perceptions..” “.... La coscienza umana.. ..essendo nient’altro che un insieme di percezioni..”. Kant denomina Hume la sua fonte più importante.

C’è un altro uso della parola “khandha” più semplice, nel senso di insieme. Si tratta della trilogia “ sīlakhandha”, “samâdhikhandha”, “pannâkhandha”, “ codice morale”, “meditazione/concentrazione”, “conoscenza superiore”. Vale a dire, che un codice etico e la precondizione per la meditazione; e quest’ultima deve essere completata da cognizione

superiore (PTS : “code of intellectual duty” “codice di doveri intellettuali), comparabile alla henosis ed alla jichud della gnosi e della cabala dell’antichità tarda occidentale.

Jung ha scritto lunghi testi sul Vedanta; anche se afferma in modo schietto e sincero, che uno studio del sanscrito stesso implicerebbe troppa fatica. Si serviva dell’aiuto dell’indologo Zimmer, come IHS si teneva alle traduzioni di Garbe. (Garbe, viaggiando in India, era in grado di discutere per ore in sanscrito con un intero gruppo di Brahmani i soggetti della loro filosofia).

Per amplificare il concetto “sankhâra”, “formazione, ricordo”: Jaspers, più importante come psicopatologo che come filosofo , definisce l’inconscio come “ ..das Erinnerungbare; das Verdrängte; das absolute Sein “..” Il ricordabile; il rimosso; l’essere assoluto..”. Poi chiama l’organizzazione psicoanalitica un ordine religioso; e deride la “conoscenza illusoria tramite terminologia “...Scheineinsicht durch Terminologie” e “l’immensità delle letterature “, “literarische Endlosigkeit” . Naturalmente questa critica è anche applicabile alla letteratura buddista e del Vedanta. C’è tanta libera associazione, e poi poesia, a parte delle permutazioni già adombrate.

Per traversare il millennio fino a lo sviluppo dello Zen in Giappone, la letteratura buddhica passa attraverso il pali al sanscrito ibrido del Mahayana con testi sempre più voluminosi, dagli autori stessi chiamati „vaipulya“, „di grande estensione“. Le meditazioni del Mahayana di Tsongkhapa includono vari filosofemi idealistici , in più la creazione di pseudoallucinazioni stabili di immagini mitologiche e di schemi corporei fittizi.

IHS per il training superiore richiede una posizione di scienza naturale e non di religione: „ärztlich statt geistlich“; „medicale al luogo di sacerdotale“, una posizione di illuminismo e di scienza naturale. Per amplificare la ultima citazione, si deve sapere che il padre de IHS era un teologo protestante importante tedesco del 19° secolo ed in più abate di un monastero protestante. Era un teologo progressivo , che per esempio metteva in questione la etica di vari testi del vecchio testamento. Di questo suo padre tratta un sogno, tramandato da IHS nella sua autobiografia: nel sogno vede un monumento di suo padre in una pianura ; si avvicina e lo spinge , ed il monumento cade. Però, se non mi sbaglio, il suo karma paterno l’ha fatto scegliere Patanjali, che ammette l’esistenza di un Dio creatore personale Ísvâra, ed il suo Yogasûtra , al luogo degli sutra del Buddha, istruiti tre secoli prima . Nella tradizione buddica si trova il concetto del “anaísvâra”, “inesistenza di un Dio personale/creatore”.

Nel 1934 IHS ha pubblicato un secondo articolo sul yoga, intitolato “Der Yoga und die deutsche Seele”, “ Il yoga e l’anima tedesca”. IHS cita Heiler: “ Yoga ist...das Bestreben, durch körperliche und geistige Methoden der Konzentration zu höheren Bewusstseinszuständen zu gelangen, kurz, eine mystische Psychotechnik:.” “ yoga e lo sforzo, di arrivare tramite metodi corporali e spirituali di concentrazione a stati di coscienza elevati, in breve, una psicotecnica mistica..” Heiler si riferisce al metodo buddista. In una definizione molto precisa -che include lo sviluppo lungo dell’yoga indiano dal Atharvaveda fino al Mahayâna tantrico tibetano- IHS chiama il yoga “...ein seltsamstes Durcheinander unvergleichlicher Empirie und krasser

Fantastik..” “ Uno stranissimo miscuglio di un empiria incomparabile e di fantastica crassissima..” Riferendosi poi ai sei chakra del tantra yoga , li definisce come “...scheinkörperliche Schilderungen”, “ descrizioni di una corporeità fittizia”. Contrastando il yoga tantrico col suo training autogeno, IHS definisce quest’ultimo come “..physiopsychisch – rationale konzentrierte Selbstentspannung “ “ un auto- rilassamento psicofisico razionale”. Poi IHS ammette per il yoga , - malgrado le bizzarrie tantriche – “.. di essere in perfetta corrispondenza con gli esercizi psicofisici di auto- rilassamento e di concentrazione - training autogeno...”. “ in völliger Übereinstimmung mit psychophysischen Übungen konzentrativer Selbstentspannung – Autogenes Training”.

Vent’anni più tardi, nel 1953, IHS pubblica una minuscola critica di due pagine : “Der Heilsweg der buddhistischer Geistesschulung”, “La via salutare dell’educazione spirituale buddista”, trattando la traduzione di Nayanaponika della MSP.

IHS aveva ricevuto da H. Palmié, superiore della comunità buddista di Amburgo, la traduzione della MSP . Il traduttore, S. Feniger, di famiglia ebrea di Berlino, viveva come monaco Theravada a Ceylon. Nonostante il fatto, che il piccolo testo è una cortesia di IHS per il superiore d’una comunità religiosa, IHS, tenace e fermo, nella introduzione del piccolo testo , insiste sulla separazione completamente chiara tra psicoterapia medica e di guida pastorale e sacerdotale: “...die völlig klare Scheidung zwischen ärztlicher... ..Psychotherapie und seelischer Menschenführunggeistlicher Art.” IHS si accorse della semplicità degli esercizi corporei del MSP , comparati col Hathayoga. Poi concede la comparabilità del TA con gli esercizi della MSP. Nondimeno chiude la piccola critica con la rinnovata richiesta di “ una frontiera evidente , indispensabile , chiara e precisa tra psicoterapia medica e di guida sacerdotale”. IHS non entra nei dettagli tecnici della MSP; l’insistenza - due volte in un breve testo - sulla separazione di psicoterapia medica di cura sacerdotale non prende in considerazione le sfaccettature della Vipassâna, compatibili col illuminismo e alla scienza naturale occidentale. Ormai nel suo grande lavoro sul Rajayoga IHS dichiara il TA più idoneo per un europeo , comparato col Yoga. Anche questi ultimi due testi di IHS sul yoga devo a Wallnöfer.

Vorrei chiudere il cerchio, arrivando al ruolo dello Zen nella vita di Wallnöfer. La parola straniera giapponese Zen è il risultato di un lungo passaggio dalla parola pali jhâna al sanscrito ibride dhyâna ed alla parola straniera cinese chan. Lo Zen stesso è un insieme complicato di elementi della meditazione taoista e della meditazione del Mahâyâna, includendo tracce del vecchio Thervada pali.

Il primo contatto di Wallnöfer con Laotse accade parecchio tempo fa nel liceo , con la traduzione di R. Wilhelm del Tao Te King. Laotse poi lo incuriosiva per il Veda, e poi per il buddismo e lo motivava per lo studio della lingua classica cinese. Così negli anni 70 riceveva la prima invitazione in Giappone iniziata da Sasaki e Kasai. Seguivano conferenze e seminari nella Komaza Zen university di Tokio, e nella Kyushu university a Fukukoa . A Fukukoa esiste un istituto Oskar Vogt; IHS cita Vogt nella prima frasi del suo primo lavoro sul training autogeno come suo predecessore . Vogt aveva sviluppato trent’anni prima il suo metodo di

“sonno profilattico in autoipnosi”, “..prophylaktische Ruhehypnose”, una variante di ipnosi frazionata. Invitato ad un congresso di psicoterapia a Pechino , Wallnöfer presentava una conferenza sul training autogeno, e prendeva l’occasione a visitare un monastero taoista.

All’università di Tokio teneva un seminario sul livello superiore analitico del TA, una variante del TA sviluppata da Wallnöfer. Poi venne nominato Research Fellow dell’Istituto Zen della Kyushu Università di Fukukoa. Visto il mio analfabetismo cinese ed in più giapponese, vorrei chiudere la mia laudatio all’occasione del 100^o anniversario ed il mio breve schizzo della tecnica meditativa del Buddha, della vipassanâ, e della sua sikkhâ, il suo training. Inoltre il solo fatto , che il fondatore di una delle grandi religioni ha istruito personalmente un metodo tecnicamente corretto di concentrazione e di rilassamento , merita qualche riflessione . Verso la fine del 18^o secolo un intero terzo dell’umanità professa il buddismo; e si può trovare difficile immaginarsi un atteggiamento comparabile per i tre fondatori delle tre grandi religioni monoteiste occidentali .

Chiudendo questo piccolo lavoro spero di aver potuto mettere in evidenza qualche analogia tra AT e vipassanâ/sikkhâ, insieme con un breve discorso laudativo per il mio caro maestro ed amico Heinrich Wallnöfer.

Bibliografia:

Abbreviazioni :

BS Bahiyasuttam

IHS Johann Heinrich Schultz

MRV Mahārāhulavādasuttam

MSP Mahāsatipatthānasuttam

PTS Pali Text Society

Dizionari:

Childers R.C.: (ed.) Dictionary of the Pali language. Trübner & Co., London 1875.

Edgerton F.: (ed.) Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary; Vol. 2 : Dictionary, Motilal Banarsidass, Delhi, 1970.

Graßmann H.: Wörterbuch zum Rig-Veda, Harrassowitz Verlag, Wiesbaden, 1996.

Mylius K.: Wörterbuch Pali - Deutsch. Buske Verlag, Hamburg, 1997.

Rhys Davids T.W.; Stede W. (ed.) The Pali Text Society`s Pali-English Dictionary
The Pali Text Society Oxford, 1995.

Fonti primarie:

Bahiyasuttam/Khuddaka/Nikâya/Udanapâli/Bodhivaggo
Etadaggavagga/Anguttaranikâya/Ekanipatapâli/Tatiavagga

Khandasuttam/ Samyutta Nikâya/Khandavaggapâli

Mahârâhulavâdasuttam/MajjhimaNikâya/Majjhimapannâsapâli/Bhikkuvagga
Mahâsatipatthânasuttam/Dīgha Nikâya/Mahavaggapâli

Pali Canon/ Burmese Tipitaka online edition (Chattha Sangayana 4.0) (Chattha Sangayana era il sesto consiglio del Theravada dal 1954 a 1956 a Rangun)

Fonti secondarie:

Franke R.O.: Die Suttanipâta-Gâthâs mit ihren Parallelen. Zeitschrift der Deutschen Morgenländischen Gesellschaft Band 63/64/66 ; 1909/1910/1912.

Geiger W.&M.: Pali Dhamma. Buddhistischer Studienverlag Berlin 2004 (reprint 1920).

Geiger W.: Dhamma und Brahman. Zeitschrift für Buddhismus III 1921 p. 73 – 83.

Schultz I.H.: Oberstufe des autogenen Trainings und Raya-Yoga. Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie Jahrgang 139, Heft 1 ; p. 1 – 34; 1932.

Schultz, I.H.: Der Yoga und die deutsche Seele. Zentralblatt für Psychotherapie VII , p. 61 – 69; 1934.

Schultz I.H.: Buddhistische Geistesschulung. Der Weg zur Seele, Jahrgang 5 , Heft 1, p. 18 – 20, 1953.

Stcherbatsky Th.: The central conception of Buddhism. Susil Gupta LTD , Calcutta ,1956. (reprint 1923).

Wayman A.: Untying the Knots in Buddhism. Motilal Barnasidass, Delhi 1997.

Indirizzo del autore:

Dr. Herwig Sausgruber

Gerberstrasse 6

6900 Bregenz Austria

e-mail: herwig.sausgruber@inode.at