

La mente, l'energia e la leggerezza: una comparazione tra buddhismo indiano e *tàijíquán* 太極拳

Bryan De Notariis
Università Ca' Foscari Venezia, Italia

Abstract This paper presents a text-based comparison between some elements of Indian Buddhism that are extant in Pāli, Sanskrit, and Chinese sources with some *Tàijíquán* 太極拳 principles drawn from the *Tàijíquán jīng* 太極拳經 'Classics of Tàijíquán' in addition to some similar textual materials from both *Tàijíquán* 太極拳 and *Qìgōng* 氣功 traditions. Buddhist accounts in which body and mind's interactions generate a perception of lightness (Pāli: *lahu*; Sanskrit: *laghu/raghu*; Chinese: *qīng* 輕) will be compared with descriptive and prescriptive *Tàijíquán* 太極拳 accounts in which the movement of the energy (*qì* 氣) in the body similarly produces a state of lightness (*qīng* 輕). The paper will also discuss some theoretical presuppositions to the act of comparison, starting with the reflections expressed by Jonathan Z. Smith.

Keywords Buddhism. Tàijíquán. Qìgōng. Qì. Manomaya-kāya. Iddhi. Lightness. Comparison. Jonathan Z. Smith.

Sommario 1 La dimensione energetica tra l'universo fisico e mentale. – 2 Atto della comparazione e comparazione in atto. – 3 L'incipit di un classico del *tàijíquán*. – 4 In corso d'opera: testimonianze dalle fonti buddhiste. – 5 Atto conclusivo: dirimere le ultime questioni e tirare le fila. – 6 Comparazione in limine: tra conosciuto, sconosciuto e inconoscibile. – 7 Di 'mostrami' e io dimostrerò.



Edizioni
Ca' Foscari

Peer review

Submitted 2022-02-28
Accepted 2022-06-20
Published 2022-06-30

Open access

© 2022 De Notariis | Creative Commons Attribution 4.0 International Public License



Citation De Notariis, B. (2022). «La mente, l'energia e la leggerezza: una comparazione tra buddhismo indiano e *tàijíquán* 太極拳». *Annali di Ca' Foscari. Serie orientale*, 58, 397-428.

DOI 10.30687/AnnOr/2385-3042/2022/01/015

397

1 La dimensione energetica tra l'universo fisico e mentale

Sembra esserci, in talune tradizioni, una dimensione dell'uomo che è dinamica e che funge da incontro tra la parte materiale, fisica, più grossolana e la parte mentale più intangibile, ma altrettanto reale. Questo concetto è conosciuto in cinese come *qì* 氣 e in giapponese come *ki* 氣, spesso messo in relazione al *prāna* indiano, e può essere tradotto come 'energia', 'energia vitale'.¹ Un riferimento sfuggibile ma esplicito a questo concetto appare anche nell'*Ittōsai sensei kenpōsho* 一刀齋先生劍法書 'Trattato della spada del maestro Ittōsai', tradotto in italiano da Aldo Tollini, in cui, nonostante il tema centrale risulti essere il rapporto corpo/mente, è riportato che «[il] corpo è mosso dallo spirito [*ki* 氣], e lo spirito si dirige dove vanno i movimenti della mente. Quindi, se la mente si muove, anche lo spirito si muove, e se lo spirito si muove anche il corpo si muove». ² In questo caso, il *ki* 氣, l'energia o, come traduce Tollini, lo 'spirito',³ sembra fungere da intermediario tra la mente, che lo muove e lo dirige, e il corpo, che ne è mosso. Tale concetto sembra richiamare l'idea certamente trans-culturale di 'corpo sottile' che accomuna svariate culture e

1 I miei ringraziamenti vanno a Emma Lavinia Bon per aver letto e commentato una prima versione del presente scritto e ai due revisori per gli utili consigli. Eventuali errori sono da imputare a me solo. Traduzioni dalle fonti in pāli, sanscrito e cinese sono, ove non diversamente specificato, a cura dell'Autore. Per le fonti cinesi sul *tàijiquán* 太極拳 si è preferito procedere con maggiore cautela e, pertanto, sono state fornite anche le traduzioni di altri studiosi. Segnalo anche che sono giunto a conoscenza, in una fase oramai avanzata di pubblicazione, del recente articolo di Anālayo et al. (2022), sicuramente da tenere in considerazione per studi futuri.

La nozione di *qì* 氣 è tanto pervasiva nella cultura cinese quanto in ultima istanza indefinibile in maniera univoca per via dei differenti contesti in cui essa ricorre - i quali spaziano dall'ambito cosmologico a quello fisiologico - e di varie interpretazioni e sviluppi diacronici a cui è stata soggetta. A tal proposito, scrive Attilio Andreini: «Seguendo la tendenza che caratterizza gli studi oggi più avanzati sulla cultura cinese antica, è preferibile intendere *qì* come una nozione intraducibile, in quanto ogni resa ne lede il senso più intimo [...] 'energia vitale psicofisica', 'vapore' risultano traduzioni tutto sommato efficaci, poiché rispettano la natura di un elemento che, pur nella sua volatilità ed eterea pervasività, mantiene comunque una irriducibile componente fisica e materiale» (2011, 74). Andreini si riferisce qui al contesto della Cina pre-buddhista, benché alcuni elementi, si potrebbe sostenere, abbiano decisamente una certa continuità nella storia del pensiero cinese e proprio il concetto di *qì* 氣, seguendo Stanley-Baker (2022), ha funto e funge da elemento che infonde coerenza e mette in comunicazione vari ambiti del sapere o forse, potremmo dire, fa da medium tra diverse realtà e finite province di senso (Tambiah 1990, 101-5).

2 Tollini 2020, 31; parentesi quadre aggiunte da me sulla base della nota 51 nel testo. Tollini riporta questo passo tra parentesi, poiché, scrive in nota 52, esso appare in piccolo nell'opera in originale. Stando così le cose, sembrerebbe quasi di essere di fronte a una glossa.

3 Vi è qui da notare che nel contesto cinese il termine 'spirito' risulterebbe più appropriato per tradurre realtà energetiche più sottili come lo *shén* 神, un approfondimento del quale è fornito sotto in nota 19.

che è trasversale a diversi ambiti del sapere. Qui l'abbiamo trovato in relazione alle arti marziali, ma questa è similmente un'idea diffusa all'interno di molteplici religioni, filosofie, pratiche alternative di guarigione e così via.⁴ La problematicità di tale concetto emerge all'interno di uno scritto di Salvatore Giannusso, in cui viene presentato un problema interpretativo non da poco:

La parola *qi* significa «energia», ma con alcune significative differenze rispetto al concetto occidentale moderno. Quest'ultimo si riferisce alla capacità di svolgere un lavoro oggettivamente misurabile sul piano fisico ed esprimibile in termini matematici; invece il *qi* è una nozione molto ricca di implicazioni filosofiche, psicologiche e cosmologiche e non può essere ridotta a una formulazione fisico-matematica nel senso della scienza moderna. Ad esempio, il *qi* può essere facilmente sentito, specie nei palmi delle mani, e manipolato, ossia usato consapevolmente per fini marziali o terapeutici [...] Si intende che fenomeni di questo genere, quando anche possano essere misurati, sono soprattutto modalità qualitative dell'esperienza, si riferiscono cioè ai processi energetici per come vengono vissuti su un piano esperienziale. (Giannusso 2020, 103)

Da un lato, l'autore pone il problema della rilevabilità scientifica, la quale, d'altro canto, si oppone alla personale e intima percezione del fenomeno da parte del praticante. L'esperienza personale sembrerebbe essere la reale dimensione conoscitiva entro la quale la nozione di energia (*qi* 氣) riesce a manifestarsi. Questa sorta di *impasse* ermeneutico è comune anche al mondo della medicina quando si trova a fronteggiare discipline come il *tàijíquán* 太極拳⁵ e il *qigōng* 氣功⁶ che, se da una parte sembrano apportare dei reali benefici sia per la

⁴ Sul 'corpo sottile' si vedano i contributi all'interno del volume edito da Samuel e Johnston (2013) e per un approfondimento sul corpo energetico nella tradizione cinese si veda, in particolare, Kohn 2013.

⁵ Il *tàijíquán*, traducibile come 'pugno della polarità suprema', è un'arte marziale interna cinese la cui origine è altamente controversa benché alcuni prodromi siano stati rintracciati già a partire dal XVI sec., mentre forme e sistematizzazioni moderne praticate tutt'ora risalgono a cavallo tra Ottocento e Novecento (si veda per una breve disamina Wile 1996, XV-XVIII e per una più completa tutta l'opera).

⁶ Il termine *qigōng*, traducibile come 'pratica (o lavoro) sull'energia vitale', inizia a essere usato sistematicamente in Cina a partire dal 1949. Con esso si intende un insieme di tecniche psicofisiche (che vanno da esercizi ginnici e di respirazione più fisici a vere e proprie pratiche introspective di meditazione e visualizzazione) che nella Cina del XX sec. sono state estrapolate da vari contesti tradizionali (per es.: religioso, terapeutico, marziale) ed epurate da quegli elementi esoterici o afferenti all'ambito della superstizione per essere messe al servizio e a rafforzamento di uno stato secolare e moderno. Tale tecnologia corporea (e per molti versi spirituale) è pertanto declinata secondo gli interessi statali in ambito di salute e benessere, sport e ricerca scientifica. Per una panoramica sugli albori del *qigōng* in Cina, si veda Palmer 2007, 1-45.

salute fisica che mentale,⁷ cionondimeno pongono una seria sfida alla scienza moderna in quanto invocano l'esistenza di una dimensione energetica non definitivamente comprovata e difficilmente rilevabile coi mezzi odierni.⁸ I praticanti sostengono di sentire lo scorrere dell'energia⁹ e alcuni studi rilevano effettivamente delle manifestazioni fisiche come l'aumento di calore dovuto all'incremento della microcircolazione laddove il *qi* 氣 è percepito circolare¹⁰ o variazioni significative del potenziale elettrico in punti rilevanti per la fisiologia energetica cinese (Matos et al. 2019). L'esistenza di comprovati benefici psicofisici e alterazioni fisiche misurabili suggerisce un forte grado di realtà oggettiva alle esperienze altrimenti solamente intime del praticante. Benché questo non potrebbe in alcun modo indicare che vi sia necessariamente una coincidenza tra l'impianto teoretico tradizionale e le manifestazioni fisiche rilevate, va da sé che, psicologicamente parlando, un riscontro concreto degli effetti di una determinata pratica difficilmente non costituirebbe un'esperienza significativa per l'individuo che la esperisce. Similmente, un'esperienza, ancorché plausibilmente di tipologia e intensità diversa, soggiace all'ambito della religione. Infatti, alla base di molti movimenti religiosi ritroviamo un qualche tipo di contatto, di esperienza, che rafforza e giustifica determinate decisioni di vita. Prendendo le religioni abramitiche come esempio, Mosè ha ricevuto i dieci comandamenti direttamente da Dio sul monte Sinai, Gesù era addirittura figlio di Dio e Maometto ricevette l'incarico di messaggero e profeta da un angelo di Dio, Gabriele.¹¹ Passando a un campo che mi è più affine, il Buddha stesso iniziò la sua predicazione in seguito al raggiungimento e, quindi, all'esperienza dell'illuminazione.¹² Ora, discostandoci dagli esempi superficialmente sopraccitati a titolo esemplificativo - i quali, se accettati anche solo in parte, descriverebbero una tipologia di esperienza dal forte potere trasformativo -, passiamo a episodi esperien-

7 A questo proposito si possono considerare i risultati di alcune recensioni critiche della letteratura scientifica come, per esempio, Jahnke et al. 2010; Cheng 2015; Wang et al. 2015; Kong et al. 2016 e Davis 2018. Ha qui rilevanza anche la seguente affermazione di Douglas Wile: «[o]f the hundreds of thousands of articles on the health benefits of taijiquan, one would be hard pressed to find a single negative review, but a few that warn against exaggerated cure-all claims» (2020, 32).

8 La problematica è trattata dal punto di vista teorico da Bao (2020).

9 A questo proposito si leggano, per esempio, le interviste trascritte da Posadzki (2010).

10 Matos et al. 2012. Un significativo aumento della temperatura corporea è stato riscontrato anche per la meditazione tibetana *gTum-mo*, a questo proposito si veda Benson et al. 1982.

11 A questo proposito, si veda James [1902] 2002, 29.

12 Tema trattato da Shulman (2014). La rilevanza dell'esperienza per lo studio del buddhismo, in particolare della corrente *mahāyāna*, è stata sostenuta anche da Osto (2018, 180-1).

ziali di più modesta portata e, forse, proprio per questo dotati di un maggiore valore comparativo.

Sui rischi della comparazione siamo stati messi in guardia dal grande studioso di religioni Jonathan Z. Smith (2000), in quanto operazione che rischia di sfociare in un grossolano accostamento di fenomeni, sulla base delle caratteristiche di un fenomeno che, una volta impattata la nostra mente, vengono successivamente riconosciute in un altro fenomeno.¹³ Questo processo, tuttavia, funzionerebbe su una base psicologica piuttosto che storica, essendo fondamentalmente basato sulla nostra memoria.¹⁴ A un primo livello preliminare mi sembra quasi inevitabile un simile approccio, si può dire che abbia un suo intrinseco valore euristico, ma è altrettanto vero che non può fungere da culmine di un'indagine. Le somiglianze rintracciate su base preliminare devono essere poste al vaglio di un'accurata analisi volta, innanzitutto, a stabilire che esse siano effettivamente significative e, per essere tali, dovrebbero partecipare, in un qualche modo, a una dimensione comune, essere di una stessa categoria e non correlate tra loro solo su base psicologica, bensì sostenute da correlazioni oggettive. I due fenomeni potrebbero essere in connessione tra loro perché uno deriva dall'altro, oppure potrebbero esistere delle relazioni di prestito culturale o influenze dell'uno sull'altro; in altre parole, una sorta di connessione diretta. Altre volte due fenomeni potrebbero essere il risultato di una convergenza evolutiva, ossia, due diverse culture in alcun modo in contatto tra loro potrebbero produrre due fenomeni culturali simili in risposta alle stesse necessità o pressioni esterne. Similmente, animali di differenti specie in natura producono analoghi adattamenti quando devono avere a che fare con lo stesso ambiente. Questo è il caso dei pesci e dei delfini (questi ultimi, benché animali acquatici, sono mammiferi e non pesci) o degli uccelli (ovipari) e pipistrelli (mammiferi). In questo caso si può notare che l'ambiente comune funge da causa oggettiva, da sostrato accomunante, per fenomeni percepiti come simili. Questa breve disamina risulta necessaria a giustificare la comparazione che mi appresto a instaurare poiché essa coinvolgerà fenomeni lontani sia geograficamente che storicamente, rendendo una diretta correlazione causale pressoché improbabile, ma, come si vedrà, i due fenomeni condividono cionondimeno una dimensione comune.

13 L'opinione di Jonathan Z. Smith sulla comparazione e le sue critiche su alcuni approcci metodologici a essa inerenti sono discussi da Gill (2020, 23-76).

14 A questo proposito, si veda Smith 2000, 26 ss.

2 Atto della comparazione e comparazione in atto

Come si è detto, una comparazione può scaturire dalla memoria, ossia: caratteristiche precipue di un dato fenomeno quando percepite vengono accostate mentalmente a caratteristiche di un altro fenomeno precedentemente incontrato. Vi è come la sensazione di percepire similarità e, per certi versi, un certo grado di uguaglianza. Tuttavia, qui si potrebbe riprendere il paradosso sollevato da Wittgenstein:

Sembra che per l'eguaglianza abbiamo un paradigma infallibile: l'eguaglianza di una cosa con se stessa. Direi: «Qui, certamente non possono darsi interpretazioni diverse. Se vede una cosa davanti a sé, vede anche un'eguaglianza».

Dunque due cose eguali, quando lo sono, sono come *una* cosa? E come dovrò applicare, al caso di due cose, ciò che *una* cosa mi mostra? (Wittgenstein [1953] 2014, 99)¹⁵

Qui si dice che una cosa è sicuramente uguale a se stessa, ma il problema sorge quando diciamo che due cose, benché distinte, sono uguali, poiché non sono chiaramente la stessa cosa. Due fenomeni, a discapito di una percepita uguaglianza (se non totale almeno parziale) rimangono comunque separati, non saranno mai uguali a come un fenomeno lo è con se stesso, pertanto nella loro uguaglianza vi è un'intrinseca differenza. Tale differenza è quanto mai evidente nel caso che ci si appresta ad analizzare poiché i fenomeni in oggetto sono lontani sia nello spazio che nel tempo e, pertanto, risulterà necessario trovare dei 'ponti' di congiunzione, delle basi d'appoggio, per sostenere delle uguaglianze, delle correlazioni, che vadano oltre il *déjà vu* mentale che ci ha fatto, di primo acchito, sostenere: «Questo l'ho già visto!».

3 L'incipit di un classico del *tàijíquán*

Il *tàijíquán* è un'arte marziale con una peculiare e notevole tradizione letteraria. A partire dal 1912 con la pubblicazione dei *Tàijíquán jīng* 太極拳經 'Classici del *tàijíquán*' alcuni testi iniziarono ad acquisire lo status canonico di 'classico' (*jīng* 經).¹⁶ La nostra comparazione parte dal *Tàijíquán lùn* 太極拳論 'Trattato sul *tàijíquán*', a volte

¹⁵ Questo passo è citato in una sua traduzione inglese anche da Smith (2000, 40-1), il quale sostiene che la risposta al quesito posto da Wittgenstein è a fondamento stesso della possibilità di studiare la religione.

¹⁶ Cf. Wile 1996, 33; 2016, 18.

attribuito al leggendario Zhāng Sānfēng 張三豐,¹⁷ che esordisce col seguente insegnamento:

一舉動。周身俱要輕靈。尤須貫串。氣宜鼓盪。神宜內斂。¹⁸

A ogni movimento, l'intero corpo dovrebbe essere leggero e agile e soprattutto completamente connesso. L'energia va espansa e fatta vibrare, lo spirito si ritrae all'interno.

Le informazioni utili per la comparazione che possiamo estrarre da questo brano sono le seguenti: la sensazione di leggerezza (*qīng* 輕) del corpo, l'energia (*qì* 氣) che si dovrebbe (*yí* 宜) far accrescere o espandere (*gǔ* 鼓), scuotere o vibrare (*dàng* 盪). In generale sembra che *gǔ dàng* 鼓盪 veicolino il significato di 'mobilitare' attraverso un moto di espansione, il quale si contrappone al moto astringente dello spirito (*shén* 神)¹⁹ verso l'interno (*nèi* 內), presumibilmente, del

¹⁷ Attribuzione conclamata dalla tradizione letteraria della famiglia Yang (cf. Wile 1983, 102), benché la paternità di quest'opera, così come degli altri testi classici, sia oggetto di dibattito (cf. Wile 1996, 95-102). Vi è da notare come questa attribuzione sia così sentita da essere addirittura confluita nel titolo di un'opera quale quella di Stuart Olson (2014): *Tai Ji Quan Treatise: Attributed to the Song Dynasty Daoist Priest Zhang Sanfeng*. Infine, bisogna specificare che esistono varie versioni e recensioni di questi testi, le quali spesso differiscono in alcuni dettagli, nella paternità dell'opera e nella combinazione delle varie sezioni testuali: non è inusuale che un testo inglobi un altro testo o parti di esso. Una trattazione esaustiva della storia letteraria del *tàijíquán* andrebbe ben oltre i limiti del presente contributo. Basti qui solo considerare che il passo che verrà a breve analizzato fa parte di un nucleo ricorrente in varie versioni e presentato in molteplici opere moderne sul *tàijíquán*.

¹⁸ Il testo in cinese è tratto da Davis (2004, 154). Altre traduzioni moderne di questo passo sono fornite in Wile 1983, 102; Jou 1986, 121; Liao 1996, 91-2; Davis 2004, 75. Ho optato per una traduzione asciutta e concisa, mentre altri autori hanno preferito esplicitare meglio il linguaggio metaforico veicolato dai termini cinesi scritti in forma logografica. Per esempio, Liao traduce *dàng* 盪, che indica l'azione di 'far vibrare' l'energia (氣) nel corpo, con una perifrasi: «farla vibrare come il battito di un tamburo» (1996, 92). Liao (1996, 55-7; 92) sostiene che l'analogia di far vibrare l'energia come un tamburo è atta a evidenziare delle istruzioni tecniche di pratica.

¹⁹ Al pari di *qì* 氣, anche *shén* 神 elude sommarie definizioni benché qualche generale indicazione potrebbe essere rilevante in questo contesto. Riporta Andreini: «Appare evidente dall'uso nei testi come *shen* esprima sia le divinità che l'insieme dei poteri numinosi che le contraddistinguono [...] da una parte, *shen* indica quegli spiriti che esercitano una decisa influenza sui fenomeni naturali, dall'altra una condizione fulgida, limpida del *qi* umano» (2011, 83). La seconda definizione di *shén* 神 come indicante una forma più raffinata del *qì* 氣 è quella che meglio si adatta al contesto del *tàijíquán* in cui *shén* 神, *qì* 氣 e *jīng* 精 (una specie di 'essenza') sono una sorta di costituente del corpo fisico: «*Jīng* 精 *qì* 氣 *shén* 神 sono le sostanze del corpo» (精氣神為身之體; testo in cinese tratto da Wile 1996, 138, che traduce: «*ching*, *ch'i*, and spirit are the essence of the body» 1996, 60). *Jīng* 精, *qì* 氣 e *shén* 神 sono anche conosciuti come i 'tre tesori' (*sānbǎo* 三寶) e nelle pratiche di alchimia interna vi è la raffinazione del *jīng* in *qì*, del *qì* in *shén* e, infine, lo *shén* viene raffinato per tornare al vuoto (*xū* 虛), a questo proposito si vedano Despeux 2008 e Pregadio 2021, 115-17. Continua Andreini: «*Shen* rappresenta, infatti, una facoltà extra-umana - ma di cui gli umani possono beneficiare o,

corpo.²⁰ In quella che è la mia lettura del passo in questione, il testo sta narrando in maniera descrittiva e prescrittiva il corretto modo di muoversi: tale gesto marziale dovrà, pertanto, vedere attuate tali prescrizioni, le quali continuamente reiterate andranno a caratterizzare il movimento interagendo tra loro in maniera sinergica.²¹ Tale moto dinamico sarà caratterizzato da certe qualità non presenti all'interno della modalità ordinaria di muoversi.

4 In corso d'opera: testimonianze dalle fonti buddhiste

A questo brano tratto dal *Tàijíquán lùn* 太極拳論 possiamo contrapporre un resoconto in lingua pāli pervenutoci all'interno del *Samyuttanikāya* 'La raccolta dei [discorsi] connessi', un testo che è parte della collezione canonica della scuola buddhista Theravāda.²² Il resoconto in questione appare all'interno di un capitolo intitolato *Iddhipāda-samyutta* 'I [discorsi] connessi con le basi del potere psicofisico', è ambientato nella città di Sāvattthī e vede come protagonista il discepolo del Buddha chiamato Ānanda:

*yasmim Ānanda samaye Tathāgato kāyam pi citte samādahati
cittam pi kāye samādahati sukhasaññañ ca lahusaññañ ca kāye*

meglio, che gli umani possono esercitare - che determina perspicacia, acutezza percettiva ed è riflessa in una straordinaria forma fisica» (2011, 83). Quest'ultima affermazione, congiuntamente al sopracitato riferimento ai 'poteri numinosi', pone un'interessante possibilità di comparazione con i 'poteri psicofisici' (*iddhi*) e le 'conoscenze superiori' (*abhiññā*) buddhiste. Infatti, *shén* 神 è, per esempio, usato dal **Vimuttimagga* in cinese (*Jiètuō dào lùn* 解脫道論; T 1648) nella formulazione *shéntōng rén* 神通人 (T1648.32.0442c29-a01) per tradurre il termine pāli *iddhimant* 'possessore di potere psicofisico' e in *wū shéntōng* 五神通 (T1648.32.0441a27) per tradurre *pañca-abhiññā* 'le cinque conoscenze superiori'. Le *iddhi* e le *abhiññā* sono delle tipologie di capacità prodigiose svilupparli grazie alla meditazione e sono spesso descritte come *uttari-manussa-dhamma* (Vin, III, 87), alla lettera traducibile come 'cose sovrumane', ma che a una più attenta analisi risulterebbero essere delle 'qualità al di là [dell'ordinario] essere umano', poiché da quest'ultimo, seppur non con poco sforzo, possono essere ottenute.

20 A questo proposito si consideri Gill (2020, 203-7) che, in accordo con altri studiosi, considera il corpo semovente come l'origine di alcuni concetti astratti di base come interno/esterno, davanti/dietro, sopra/sotto e così via.

21 Tale situazione può assomigliare ad alcune dinamiche meditative. Poniamo - senza entrare nel dettaglio di nessuna tecnica in particolare - che per accedere a uno stato meditativo bisogna rilassare il corpo e svuotare la mente. Effettuate queste basilari istruzioni, il praticante ad un certo punto entrerà in uno stato meditativo caratterizzato da un profondo rilassamento e dalla totale assenza di pensieri. Ciò che è prescrittivo ad un certo punto diventerà anche descrittivo con la possibilità che le accortezze assunte in maniera preliminare si ripresentino potenziate.

22 La scuola buddhista che va sotto il nome di Theravāda 'La dottrina (*vāda*) degli anziani (*thera*)' ha preservato l'unico canone testuale scritto in una lingua indiana, la pāli per l'appunto, giunto fino a noi nella sua interezza. Va da sé che tale fatto renda questa tradizione una delle principali fonti per lo studio del buddhismo antico.

okkamitvā viharati tasmim Ānanda samaye Tathāgatassa kāyo ap-pakasireneva pathaviyā vehāsam abbhuggacchati so anekavihitam iddhividham paccanubhoti. (S, V, 283)

O Ānanda, quando il Tathāgata²³ concentra il corpo nella mente e la mente nel corpo dimora avendo raggiunto percezioni di piacevolezza e leggerezza; in quel momento, Ānanda, il corpo del Tathāgata senza difficoltà dalla terra ascende al cielo. Egli esperisce una varietà di poteri psicofisici in molteplici modi.

In questo passo ritroviamo una percezione di leggerezza (*lahu-saññā*)²⁴ che sembra essere dovuta a un lavoro di unificazione di mente e corpo, ossia concentrando (*samādahati*) il corpo (*kāya*) nella mente (*citta*) e, viceversa, la mente nel corpo. A questo punto, il corpo sembra effettivamente alleggerirsi, divenendo in grado di librarsi in cielo.²⁵ Questo, all'interno della narrazione, fa da preludio alla possibilità di esperire vari poteri psicofisici (*iddhi*).²⁶

Il primo elemento utile alla comparazione è la 'leggerezza', che traduce il cinese *qīng* 輕 e il termine pāli *lahu* (= sanscrito: *laghu* e *raghu*). Tuttavia, sulla base degli elementi finora esposti, non sarebbe irragionevole argomentare che potrebbe essere solo per un accidente del caso che le traduzioni coincidano in italiano, mentre il concetto veicolato nelle due diverse lingue e culture potrebbe essere differente. Per risolvere la presente problematica e instaurare una più salda base per la comparazione è utile considerare l'evidenza fornita dal testo di origine indiana sopravvissuto nella sua interezza solo in traduzione cinese e conosciuto come **Vimuttimaggā* 'Il sentiero della liberazione' (*Jiětuō dào lùn* 解脱道論; T 1648).²⁷ La sua

23 Epiteto del Buddha potenzialmente traducibile e interpretabile in molteplici modi, uno dei più diffusi è 'Cosi (*tathā*) andato (*gata*)'.

24 Per un approfondimento sul termine *saññā* e sul suo utilizzo in questo contesto, si veda l'Appendice 1.

25 È stato suggerito da Johansson (1979, 38) che la mente potrebbe essere dotata di un'intrinseca leggerezza in grado di 'diluire' la pesantezza della fisicità corporea. Riguardo all'interpretazione di questo passo si veda anche De Notariis 2018, 186-7.

26 Sulle *iddhi* nel buddhismo segnalo, in maniera non esaustiva, i contributi di French (1977), Gethin (2001, 97-103; 2011), Fiordalis (2008; [2010] 2011), Clough ([2010] 2011; 2012), Anālayo (2017), De Notariis (2019a; 2021a, 119-61; 2021b). In alcuni contributi segnalati si parla specificatamente delle *iddhi*, mentre in altri la loro trattazione è intrecciata con quella delle *abhiññā*, le cosiddette 'conoscenze superiori', essendo spesso le *iddhi* considerate in qualità di primo elemento in liste di cinque o sei *abhiññā* (a questo proposito, si veda De Notariis 2019a, 228).

27 Vi è da specificare che la traduzione letterale del titolo in cinese sembrerebbe corrispondere al sanscrito *Vimuktimārga-sāstra* o *Vimuktimārga-nirdeśa* (cf. Anālayo 2009, 2, n. 3), ma la resa **Vimuttimaggā* è ampiamente usata probabilmente, da un lato, sulla base dell'assonanza e similarità nella struttura con il famoso *Visuddhimaggā* 'Il sentiero della purificazione' e, forse più incisivamente, per via della sua sporadica occorrenza in

traduzione in cinese risale al VI secolo d.C., più precisamente 515 d.C.,²⁸ benché la sua composizione originaria sembrerebbe essere più antica,²⁹ e come affiliazione settaria è riconducibile al macrogruppo del buddhismo Theravāda.³⁰ Il **Vimuttimaggā*, similmente al ben più famoso *Visuddhimaggā* 'Il sentiero della purificazione', presenta una sorta di razionalizzazione sistematica degli insegnamenti buddhisti, attingendo dal più antico materiale canonico - e spesso espandendolo. Proprio nel trattare e commentare il potere psicofisico (*iddhi*) di librarsi in aria come un uccello alato,³¹ il **Vimuttimaggā* utilizza la terminologia e fraseologia abbastanza idiosincratca dell'*Iddhipāda-samyutta*, fornendone così una traduzione in cinese. Di nostro interesse è la frase «egli dimora avendo raggiunto percezioni di piacevolezza e leggerezza» (*sukhasaññañ ca lahusaññañ ca kāye okkamitvā viharati*), che trova il seguente riscontro in cinese:

或樂想或輕想。以著身身己輕 (T1648.32.0442b23)³²

Percezioni di piacere e leggerezza (輕) permeano il corpo ed esso si alleggerì (己輕).

In questo caso, possiamo notare, il testo traduce il termine pāli *lahu* tramite il cinese *qīng* 輕 permettendoci di ipotizzare, seppur in maniera approssimativa, che su base linguistica *lahu* e *qīng* 輕 veicolino un simile significato, vale a dire in parte fenomenologicamente equiparabile, inerente all'ambito della 'leggerezza'.³³

Questo primo elemento comparativo analizzato concerne un 'effetto' ottenuto, ossia una percezione di leggerezza. Come secondo ele-

tardi sub-commentari in lingua pāli (cf. i risultati della ricerca tramite la parola chiave 'vimuttimagg*' in CST 4.0.). A titolo di completezza, vi è da specificare che alcune parti del **Vimuttimaggā* ci sono pervenute in tibetano, per cui si rimanda alle edizioni di Sasaki (1958) e Bapat (1964), in aggiunta agli estratti rintracciati da Skilling (1987, 7).

28 Si veda Skilling 1994, 173 e anche nota 1.

29 Una delle motivazioni è che il *Visuddhimaggā*, testo del V secolo d.C. sembra essere consapevole dell'esistenza del **Vimuttimaggā*. A questo proposito, si vedano Norman 1983, 120; von Hinüber 1996, 124; Anālayo 2009.

30 A voler essere più precisi, il **Vimuttimaggā* sembrerebbe essere un prodotto del sottogruppo Abhayagiri, sviluppatosi in seno alla tradizione Theravāda; a questo proposito si veda Cousins 2012.

31 Tradizionalmente espresso dalla frase «egli percorre l'etere a gambe incrociate come se fosse un uccello alato» (*ākāse pi pallañkena kamati seyyathā pi pakkhī sakuñ;* D, I, 78).

32 È stato dimostrato, sulla base di ulteriori esempi, che chiaramente il **Vimuttimaggā*, in questo frangente, sta attingendo dal materiale canonico dell'*Iddhipāda-samyutta*; si veda De Notariis 2021a, 150.

33 Per qualche approfondimento in più sul concetto di 'leggerezza' in ambito buddhista, si veda l'Appendice 2.

mento utile alla comparazione dei due fenomeni si andrà ad analizzare la 'causa' dell'effetto, ossia la procedura tramite la quale si può esperire questo stato di leggerezza. Nel resoconto buddhista presente all'interno dell'*Iddhipāda-saṃyutta* si parla di una sorta di unificazione corporea tramite l'espressione: «egli concentra il corpo nella mente e la mente nel corpo» (*kāyam pi citte samādahati cittam pi kāye samādahati*). Questo passo va contestualizzato all'interno della narrazione canonica, la quale racconta della possibilità da parte del Buddha di raggiungere il mondo di Brahmā, una sorta di reame celeste, sia con il corpo fisico (*cātumahābhūtikena kāyena*, lett. 'con il corpo composto dai quattro grandi elementi') sia con un corpo fatto di mente (*manomayena kāyena*).³⁴ Il viaggio verso reami celesti tramite il corpo fisico è descritto all'interno del successivo testo esegetico, seppur canonico, *Paṭisambhidāmagga* (Il sentiero della discriminazione) come una modalità di locomozione che avviene tramite un 'corpo visibile' (*dissamānena kāyena*):

sace so iddhimā cetovasippatto dissamānena kāyena Brahmaloḥaṃ gantukāmo hoti, kāyavasena cittaṃ pariṇāmeti, kāyavasena cittaṃ adhiṭṭhāti; kāyavasena cittaṃ pariṇāmetvā kāyavasena cittaṃ adhiṭṭhahitvā sukhasāññaṃ ca lahusāññaṃ ca okkamitvā dissamānena kāyena Brahmaloḥaṃ gacchati. (Paṭis, II, 209)

Se il possessore di potere psichico, il quale ha ottenuto maestria sulla [propria] mente, desidera andare al mondo di Brahmā con un corpo visibile, declina la mente in relazione al dominio fisico, stabilisce la mente in relazione al dominio fisico; ciò fatto perviene a percezioni di piacevolezza e leggerezza e va al mondo di Brahmā con un corpo visibile.

La terminologia in pāli usata è leggermente differente rispetto alla fraseologia presente nell'*Iddhipāda-saṃyutta*; tuttavia, questo passo può giustificare l'interpretazione che vedrebbe l'atto di viaggiare con il corpo fisico come eseguito tramite una sorta di riversamento della mente all'interno del corpo. A legittimare tale interpretazione vi sarebbe la testimonianza del commentario al *Paṭisambhidāmagga* che equipara la frase del *Paṭisambhidāmagga* «declina la mente in relazione al dominio fisico» (*kāyavasena cittaṃ pariṇāmeti*) con quella dell'*Iddhipāda-saṃyutta* «egli concentra la mente nel corpo» (*cittam pi kāye samādahati*):

³⁴ *abhijānāti nu kho bhante Bhagavā iddhiyā manomayena kāyena Brahmaloḥaṃ upasaṅkamitā [...] abhijānāti kho pana bhante Bhagavā iminā cātumahābhūtikena kāyena iddhiyā Brahmaloḥaṃ upasaṅkamitā* (S, V, 282). Sul corpo fatto di mente (*manomaya-kāya*) segnalo i miei precedenti studi in De Notariis 2018; 2019a, 240-5; 2019b; 2021a, 57-117; 2021b.

kāyavasena cittam pariṇāmetī ti pādakajjhānacittam gahetvā karajakāye āropeti, kāyānugatikam karoti. idaṃ cittam kāye samodahanassa vevacanaṃ. (Paṭis-a, I, 345)

«Egli declina la mente in relazione al dominio fisico» [significa che] prende l'istante mentale dell'assorbimento meditativo che funge da fondamento e lo pone nel corpo fisico (*karajakāyo*, lett. 'il corpo nato dall'azione [viz. dal *kamma*; = sanscrito: *karman*']'), lo adatta al corpo fisico. Questa è la mente sinonimo dell'unificazione (*samodahana*) nel corpo.

Questo passo aggiunge anche un altro significativo dettaglio, ossia il fatto che la mente coinvolta non sia una mente nel suo stato ordinario, ma è una mente originatasi dall'assorbimento meditativo che funge da fondamento, vale a dire il quarto *jhāna*.³⁵ Inoltre, il commentario equipara il verbo usato nell'*Iddhipāda-samyutta* con quelli del *Paṭisambhidāmagga*:

samodahatī ti mūlapadam; pariṇāmeti, adhiṭṭhātī ti tassa atthaniddesapadāni. (Paṭis-a, I, 345)

'*samodahati*' è il termine radice; '*pariṇāmeti*' e '*adhiṭṭhātī*' sono termini volti all'interpretazione del suo significato.

Pertanto, si può dire che l'atto di recarsi al mondo di Brahmā per mezzo del corpo fisico equivale all'andarci con un corpo visibile e tale impresa è possibile tramite un estremo riversamento della mente nel corpo. È stata usata l'espressione 'estremo riversamento' non a caso. Infatti, l'atto di concentrare il corpo nella mente e la mente nel corpo è descritto nel *Paṭisambhidāmagga* come l'atto di riduzione a un'unità (*ekavavattānā*; Paṭis, I, 111). Questa unificazione già di per sé provoca un alleggerimento fisico, come ci suggerisce lo *Śrāvakabhūmi* (Il fondamento [del percorso spirituale] dei discepoli), un testo buddhista in sanscrito del nord dell'India databile attorno al III secolo d.C. (Deleanu 2012, 8), che ci fornisce un'ulteriore testimonianza e interpretazione di questa dinamica di unificazione:

tatra cittakāyasamavadhānasamjñā yayā cittam vā kāye samavadadhātī, kāyaṃ vā citte, yenāsyā kāyo laghutaras ca bhavati, mṛdutaras ca karmaṇyataras ca prabhāsvarataras ca, cittānvayas

³⁵ I *jhāna* (= sanscrito: *dhyāna*) sono stati raggiungibili tramite la pratica della meditazione caratterizzati da ben determinate tipologie di esperienza a seconda del livello di assorbimento raggiunto e, in particolare, la padronanza del quarto *jhāna* sembrerebbe essere alla base di ottenimenti extra-ordinari. Una recente trattazione sui *jhāna* è fornita da Gethin (2019).

cittapratibandhas cittam nisritya vartate. (ŚrBh 3.28.5.2.5 in Deleau 2006, 347)

La percezione della concentrazione di mente e corpo è quella per mezzo della quale egli concentra la mente nel corpo o il corpo nella mente; con ciò il corpo diventa più leggero (*laghutara*), più malleabile, più lavorabile, più luminescente, obbediente alla mente, connesso alla mente, agisce facendo affidamento sulla mente.

Sulla base di questa evidenza, sembrerebbe necessario sottoscrivere il pensiero di Rune Johansson (1979, 38), secondo cui la mente nel buddhismo sarebbe dotata di un'intrinseca leggerezza capace di diluire la pesantezza del corpo. Tuttavia, la testimonianza fornita dai testi, oltre a rivelare una possibile unificazione di corpo e mente, indica anche la possibilità di una diversa gradazione tra le due, quasi fossero due sostanze da bilanciare a seconda dell'effetto desiderato. Conferendo preminenza all'uno sull'altro e viceversa si può viaggiare con un corpo visibile o con uno invisibile (Paṭis, II, 209), con un corpo fisico o con uno mentale (S, V, 283). Quello che ci interessa in questo contesto comparativo è il fatto che per viaggiare con un corpo visibile, ossia fisico, è la mente che viene riversata nel corpo, alleggerendolo a un punto tale da sollevarsi, levitando fino a raggiungere il mondo di Brahmā.³⁶

³⁶ A questo proposito si può notare che anche il commentario al *Samyuttanikāya* (Spk, III, 261) riporta che la concentrazione della mente nel corpo permette di viaggiare con il corpo fisico e specifica che questa tipologia di viaggio è lenta (*dandha*), in contrapposizione all'altra tipologia di viaggio che è veloce (*lahuka*). Seguendo la testimonianza del *Milindapañha* 'Le domande di Milinda', la modalità veloce sembrerebbe essere istantanea. In questo testo appare un resoconto (Mil, 82) secondo cui il ricordo di certi avvenimenti passati è equiparato a un monaco dotato di potere psichico che viaggia fino al mondo di Brahmā molto velocemente: «Come un uomo forzuto che stendesse il braccio piegato o piegasse il braccio steso, proprio così il monaco dotato di potere psichico, che ha ottenuto maestria sulla [propria] mente, scomparirebbe nel Jambudīpa (i.e. il subcontinente indiano) e si manifesterebbe nel mondo di Brahmā» (*seyyathā pi balavā puriso sammāñjitaṃ vā bāhaṃ pasāreyya pasāritaṃ vā bāhaṃ sammāñjeyya evameva iddhimā bhikkhu cetovasippatto Jambudīpe antarahito brahmaloke pātubhaveyya*; Mil, 82). Tale prodezza è abbastanza ricorrente nei testi canonici e viene compiuta tanto dal Buddha (M, I, 327) e da alcuni discepoli maggiori come Mahā-Moggallāna (M, I, 252), quanto da vari esseri non-umani (per es. Brahmā Sahampati in M, I, 168; Sakka in M, II, 79; e generiche *devatā* 'divinità' in S, I, 26). Ritornando al resoconto del *Milindapañha*, quando il re Milinda ricorda degli eventi avvenuti nella lontana e distante città di Alasanda (probabilmente: Alessandria), il monaco Nāgasena si congratula con lui per aver viaggiato per una lunga distanza (Mil, 82). L'implicito sembra essere che il viaggio mentale è istantaneo, come quando si viaggia con la mente durante il ricordo di un evento passato, mentre quello con il corpo fisico richiede tempo, come un qualunque viaggio normale.

5 Atto conclusivo: dirimere le ultime questioni e tirare le fila

Ritornando ora al sopracitato passo del *Tàijíquán lùn* 太極拳論, si può notare che non vi è menzione della mente, ma vi è solo la raccomandazione di espandere l'energia (*qì* 氣) all'interno del corpo. A questo proposito è utile considerare una frase che appare in apertura del *Shísān shì xíng gōng xīn jiě* 十三勢行功心解 'Elucidazione mentale della pratica delle tredici posture':

以心行氣。³⁷

Per mezzo della mente (心) si muove l'energia (氣).

Questo significa che il movimento di espansione dell'energia all'interno del corpo è prodotto tramite l'azione mentale. L'idea che l'energia sia mossa dall'azione mentale è un leitmotiv del *tàijíquán* ed è presente anche in altri testi con formulazioni leggermente differenti, come, per esempio, quella presente nel *Tàijí fǎshuō* 太極法說 'Esplicazione del metodo *Tàijí*' attribuito a Yáng Bānhóu 楊班侯, che recita: «questa energia (氣) è il fluire dell'intenzione (意)» (其氣意之流行).³⁸ In quest'ultimo passo è presente *yì* 意, piuttosto che *xīn* 心 a designare l'azione mentale e questo non ci deve far desistere dalla nostra linea interpretativa, poiché altre volte essi appaiono in concomitanza, come negli scritti di Lǐ yìyú 李亦畬: «l'intenzione mentale (心意) guida il funzionamento dell'energia» (心意導氣力).³⁹

Constatata la stretta correlazione esistente tra mente (*xīn* 心)/intenzione (*yì* 意) ed energia (*qì* 氣) vi è da appurare se la leggerezza (*qīng* 輕) possa effettivamente essere un effetto causato dall'espandersi dell'energia nel corpo, piuttosto che una sua preconditione o un evento indipendente e a esso non necessariamente correlato per via causale. Infatti, queste possibilità non possono essere totalmente escluse a priori e pertanto è utile considerare un commento scritto da Chén Wēimíng 陳微明 al passo in questione:

不用後天之拙力。則週身自然輕靈。⁴⁰

³⁷ Testo in cinese tratto da Davis (2004, 164), che così lo traduce: «By using the *xin* to move the *qi* [...]» (Davis 2004, 79).

³⁸ Testo in cinese tratto da Wile (1996, 139), che così lo traduce: «This *ch'i* is the circulation of consciousness» (Wile 1996, 70).

³⁹ Testo in cinese tratto da Wile (1996, 133), che così lo traduce: «The mind leads the *ch'i*» (Wile 1996, 55).

⁴⁰ Testo in cinese tratto da Davis (2004, 154), che lei traduce: «The entire body will be light and lively in a natural manner if post-heavenly clumsy force (*houtian zhi zhuo li*) is not used» (Davis 2004, 89).

Non utilizzando questa forza bruta del cielo posteriore (ossia: acquisita), l'intero corpo diverrà spontaneamente leggero e agile.

In questo caso, la leggerezza (*qīng* 輕) sembra essere il risultato della mancata applicazione della forza (*lì* 力). La forza (*lì* 力) del cielo posteriore (*hòutiān* 後天) è descritta come una forza bruta (*zhuō* 拙), essa è la mera forza muscolare che, nell'impianto teoretico del *tàijíquán*, sembrerebbe essere d'impedimento alla corretta circolazione dell'energia. In altri testi autoritativi della tradizione vi è riportata la famosa ingiunzione «usa l'intenzione (意), non utilizzare la forza (力)» (用意不用力)⁴¹ e, forse ancor più esplicitamente, si dice che «quando c'è l'energia (氣), la forza (力) è assente; quando l'energia è assente vi è pura rigidità» (有氣者無力。無氣者純剛).⁴² Il *qì* 氣 mobilitato dall'azione mentale pare, pertanto, conferire effettivamente certe qualità al corpo fisico. La messa in atto della mobilitazione energetica sembrerebbe essere una modalità di interagire col corpo semovente ben diversa dalla più ordinaria e grossolana modalità ipostatizzata dal termine *lì* 力, una modalità motoria eseguita – forse per contrasto con la precedente – più forzosamente. Evidentemente, è coinvolto uno sforzo rozzo, un utilizzo superfluo di forza, per questo descritta col termine *zhuō* 拙, da ciò la traduzione di 'forza bruta' (*zhuō lì* 拙力). Un altro passo testuale ci riconferma il collegamento tra energia, azione mentale e mancanza di forza bruta: «quando l'energia arriva nel corpo, ci sono delle proprie manifestazioni | tutto questo concerne la mente e l'intenzione | non riguarda la forza bruta (拙力)» (氣到體自顯。此全是心意，莫當拙力言).⁴³ Queste affermazioni sono precedute dalla descrizione di come, attraverso un corpo perfettamente allineato, l'energia salga dalla pianta dei piedi, passi attraverso la colonna, percorra le braccia provocando, infine, un rigonfiamento delle dita (Wile 1996, 50). Infatti, è riportato che al passaggio dell'energia nel corpo quest'ultimo risponda con delle 'manifestazioni'. A questo proposito, è utile prendere in considerazione l'insegnamento del *qìgōng* 氣功,⁴⁴ di probabile origine buddhista, secondo cui duran-

⁴¹ Testo in cinese tratto da Wile (1996, 130), che lui traduce «Use the mind and not strength» (Wile 1996, 50).

⁴² Testo in cinese tratto da Davis (2004, 169), che lei traduce «When one has *qi*, then one will not have *li* (strength). If one has no *qi* (*wu qi*), then there is pure hardness» (Davis 2004, 140).

⁴³ Testo in cinese tratto da Wile (1996, 130), che lui traduce «For wherever the *ch'i* goes there is a manifestation in the body. | All of this is a function of the mind, | And has nothing to do with brute force» (Wile 1996, 51).

⁴⁴ Tale approccio metodologico è supportato dalla stretta connessione che intercorre tra il *qìgōng* e i 'Classici del *tàijíquán*': «The classics closely document the marriage of meditation, medicine, and movement to form a *ch'i-kung* and the overlay of *ch'i-kung* on the body mechanics of a martial art» (Wile 1996, 38).

te una pratica di lavoro energetico possono insorgere otto tipologie di sensazioni chiamate gli 'otto contatti' (*bā chù* 八觸), queste sono: dolore (*tòng* 痛), prurito (*yǎng* 癢), freddo (*lěng* 冷), caldo (*nuǎn* 暖), leggerezza (*qīng* 輕), pesantezza (*zhòng* 重), ruvidità (*sé* 澀), morbidezza (*huá* 滑).⁴⁵ Anche in questo caso, si può notare, la leggerezza che scaturisce dal movimento del *qì* 氣 nel corpo è detta *qīng* 輕⁴⁶ e questo ci permette di chiudere con maggior sicurezza la concatenazione causale secondo cui in assenza di bruta forza fisica la mente mobilita l'energia nel corpo che, come risultato, provoca delle sensazioni tra cui un senso di leggerezza.

45 Gli 'otto contatti' (*bā chù* 八觸) appaiono citati nell'articolo scientifico di Matos et al. (2019, 714) e in manuali di *qìgōng* 氣功 come quello di Yang (1997, 190), che presenta due liste leggermente differenti, e quello di Liu e Chen (2010, 606). Questi due manuali di *qìgōng* non forniscono la fonte di questa informazione, ma una ricerca più accurata mi ha condotto al lavoro di Enqin (1990, 76), un manuale di *qìgōng* in inglese col testo a fronte in cinese. Al suo interno è riportata come fonte per gli 'otto contatti' un testo tradotto in inglese come «Acme of Children Enlightenment» che equivarrebbe al cinese *Tóng méng zhǐ guān* 童蒙止觀, che, come possiamo vedere in Buswell e Lopez 2014, 1013, è un nome alternativo per il componimento buddhista anche conosciuto come *Xiūxí zhǐ guān zuòchán fǎyào* 修習止觀坐禪法要 (T 1915), opera di Zhiyi 智顛 vissuto nel VI sec. d.C. e considerato fondatore effettivo della scuola cinese *Tiāntái* 天台 (su Zhiyi si veda Bowring 2019). Tale testo presenta i medesimi 'otto contatti' (*bā chù* 八觸) dei manuali di *qìgōng*, ma in esso sono descritti come delle 'percezioni' o 'consapevolezze' (*jiào* 覺) che sorgono durante la meditazione e sono dovute a una mobilitazione e, forse, interazione di mente e corpo: «Allora, nel bel mezzo della meditazione, improvvisamente, si percepiscono corpo e mente muoversi e, contemporaneamente, sorgono otto contatti (八觸), questi sono detti percezioni corporee di: dolore (痛), prurito (癢), freddo (冷), caldo (暖), leggerezza (輕), pesantezza (重), ruvidità (澀) o anche morbidezza (滑)» (即於定中忽覺身心運動八觸而發者。所謂覺身痛癢冷煖輕重澀滑等; T1915.46.0469b16-17). È evidente come questa testimonianza sollevi più di una questione. Innanzitutto, mostra come potrebbe essere possibile rintracciare l'origine di insegnamenti presenti in moderni manuali di *qìgōng* e forniti spesso senza alcun riferimento sulla fonte originale, permettendo così una ricontestualizzazione di quegli elementi decontestualizzati e secolarizzati nella Cina del Novecento (mi sto qui riferendo al processo di formazione del *qìgōng* così come descritto, per esempio, in Palmer 2007; ugualmente significativo in questo contesto è il problema delle fonti nello studio delle arti marziali rilevato in De Notariis 2021c, 319-22). In secondo luogo, si può notare che i medesimi effetti fisici possono sussistere all'interno di due sistemi di pensiero che concepiscono la fisiologia umana in modo leggermente differente (mente e corpo in contrapposizione a mente, energia e corpo), permettendoci di ipotizzare che essi abbiano un fondamento biologico piuttosto che essere meri pronunciamenti culturali.

46 Da notare che in questa lista la 'leggerezza' (*qīng* 輕) è seguita dalla sua antitesi, la pesantezza (*zhòng* 重).

6 Comparazione in limine: tra conosciuto, sconosciuto e inconoscibile

In estrema sintesi, e con tutta l'approssimazione del caso, possiamo dire che entrambe le tradizioni ci mostrano un simile modello di interazione. L'unificazione mentale prospettata all'interno dei testi del buddhismo indiano ci presenta l'ottenimento di percezioni di leggerezza corporea come risultato di un preponderante riversamento della mente nel corpo. Un simile risultato è riscontrabile nella pratica del *tàijíquán*, in cui viene espansa e fatta circolare l'energia all'interno del corpo e, al contempo, il praticante esperisce uno stato di leggerezza. Questa energia, si è dimostrato, è mossa dalla mente/intenzione e, pertanto, sembrerebbe rappresentare il luogo d'incontro tra la grossolana fisicità e la più eterea dimensione mentale. Va da sé che a dispetto delle similarità vi siano anche delle intrinseche differenze su cui non si può completamente glissare ma che, anzi, fanno da sfondo alla comparazione, ricontestualizzando i fenomeni in precedenza decontestualizzati. Infatti, non si può non ricordare che la leggerezza esperita nel resoconto buddhista ha un'intensità tale da sollevare il corpo fisico, facendolo levitare fin su al cielo di Brahmā. Inoltre, il resoconto buddhista presenta anche la peculiare possibilità di concentrare il corpo nella mente, un fatto che sembrerebbe dare luogo a una sorta di modalità mentale di viaggio che avverrebbe tramite un corpo invisibile, un corpo mentale (*manomaya-kāya*). Nel *tàijíquán*, invece, la leggerezza è connessa con un movimento dai risvolti marziali, non ha un'intensità tale da far levitare il corpo, ma cionondimeno conferisce qualità dinamiche di agilità e reattività che, comprensibilmente, non si addicono a un corpo goffo e appesantito.⁴⁷ Vi è pertanto la suggestione che, al di là del travestimento narrativo e/o delle diverse finalità applicative, la tradizione del buddhismo indiano e quella del *tàijíquán* cinese descrivano, nel caso in oggetto, similari dinamiche di interazione tra mente e corpo e che queste si disvelino tramite la produzione di un effetto analogo, ossia la percezione di un senso di leggerezza. Sul fatto che le due tradizioni derivino da differenti contesti storici e filosofici vi è poco dubbio. Il paradigma buddhista che coinvolge una leggerezza derivante da una pratica meditativa e che sfocia finanche in un atto di levitazione, e quindi in una formale rottura delle leggi della fisica classica, potrebbe appa-

⁴⁷ Da notare che anche *lahu* ha per certi versi caratteristiche di dinamicità, come ci dimostra per esempio un passo dell'*Āṅuttaranikāya*: «O monaci, io non vedo nessun altro fenomeno che cambi così rapidamente (*lahu-parivatta*) come la mente» (*nāhaṃ bhikkhave aññaṃ ekadhammā pi samanupassāmi yaṃ evaṃ lahuparivattaṃ yathayidaṃ cittaṃ*; A I 10). Altri usi di *lahu/laghu* sono presenti in Appendice 2. Sembrerebbe, pertanto, esserci una stretta correlazione tra leggerezza, velocità e adattabilità anche nelle fonti buddhiste.

rire di un orizzonte di pensiero diverso rispetto alla leggerezza, per alcuni connessa esclusivamente con l'agilità, del *tàijíquán*.⁴⁸ Tuttavia, se assumiamo che una sorta di leggerezza sia in qualche modo esperibile tramite determinate pratiche psicofisiche, allora la lettura di questi resoconti lontani nello spazio e nel tempo potrebbero acquisire un senso che vada oltre la mera narrativa, fornendoci degli scorci su alcune dinamiche mente/corpo sperimentabili. L'esperibilità di certi fenomeni non solo pretende considerazione per il futuro - poiché il mero fatto che a un resoconto possa sottendere un'esperienza, ci obbliga a guardarlo da un'altra angolazione e, forse, l'averla esperita ne fornirebbe un ulteriore scorcio -⁴⁹ ma funge anche da ponte per la nostra comparazione.

La comparazione ci permette di mettere in relazione parte del conosciuto con un'altra parte di un altro conosciuto, fornendoci scorci di ciò che prima era sconosciuto. In quanto campo d'incontro, la comparazione fornisce nuovo terreno fertile, nuove vie da percorrere col pensiero, nuove domande a cui rispondere e, quindi, nuovo propellente per la ricerca. In questo caso, assumendo che tali resoconti rappresentino almeno in una certa misura delle testimonianze esperienziali, le simili interazioni tra mente e corpo riscontrate inducono a chiedersi a quali meccanismi psicologici e fisiologici siamo di fronte. Allo stesso tempo ci esortano a chiederci quanti altri esempi simili sarebbero riscontrabili nelle fonti a nostra disposizione e quale potrebbe essere stato il loro contributo nella costruzione teoretica della realtà esterna e dell'uomo all'interno delle specifiche tradizioni.⁵⁰ Il fatto tanto lapalissiano per gli studiosi quanto pronunciato in sordina nella vita quotidiana secondo cui la cultura è nient'altro che un *artefatto* umano suggerisce che è nell'uomo che bisogna trovare

48 Questa è, infatti, l'interpretazione che Barbara Davis dà per *qīng* 輕 nel nostro contesto: «*Qing* (meaning light, light-weighted, easily, or gently) in this context clearly does not mean 'light' in a floating sense, but rather a sensitivity in both touching and in response to being touched» (2004, 89). Sarà ormai chiaro che la mia interpretazione è meno circoscritta e lascia spazio a una maggior complessità esperienziale.

49 «The effects of *qigong* practice were powerful. I entered mental states I had never previously imagined. The limits of my body and of my world seemed to dissolve. I felt imbued with a powerful energy that could make anything possible. I no longer thought in words, but in forms and symbols which seemed to leap out of my head, my hands and my abdomen. I could see my thoughts like visible and living objects, as real and palpable as the material things in the outside world. The boundary between the real and the imaginary was vanishing. I read classical Chinese texts with a new perspective, and plunged into ancient Chinese mysticism» (Palmer 2007, 2; enfasi aggiunte).

50 Ad esempio, una sorta di leggerezza sembra essere un esito atteso anche della pratica yogica, così come espressa nella *Svetāśvatara-upaniṣad*: «Essi dicono che il primo risvolto della pratica dello yoga sia la leggerezza (*laghutva*), la salute, l'assenza di bramosie, un colorito brillante, un piacevole timbro vocale, un buon odore, poche urine e feci» (*laghutvam ārogyam alolupatvam varṇaprasādaḥ svarasauṣṭhavam ca | gandhaḥ śubho mūtrapurīṣam alpam yogapravṛttiṃ prathamam vadanti* ||; SU 2.13).

la fonte dei pronunciamenti culturali, ma a questo punto perché non direttamente nella sua biologia, nella sua naturale capacità esperienziale? Se nell'esplorazione dell'universo uomo l'individuo si imbatte in un'esperienza, quantunque essa sia sincera e reale, non sarà forse la sua spiegazione *fatta ad arte*? Pertanto, non sarà forse questa stessa esperienza portatrice di alcune istanze espresse benché inesprimibili? Vi è, infatti, una connaturata inconoscibilità in taluni resoconti e quella leggerezza, sia essa *lahu/laghu* o *qīng* 輕, ci rimane in ultima analisi parzialmente estranea. Se da una parte è vero che uno studioso potrebbe immedesimarsi in prima persona nell'esercizio della meditazione buddhista o potrebbe iniziare a praticare il *tàijíquán*, è altresì vero che sarà solo per un tentativo di inferenza che potrà dire che quello che ha lui esperito è il medesimo fenomeno riportato nei testi. Possiamo avere diretto accesso solo alle esperienze personali, ma rimaniamo sempre un po' estranei a quelle altrui, anche se ciò non esclude, ovviamente, che si possa raggiungere un buon grado di approssimazione. Pertanto, con la comparazione dei fenomeni, in parte, procediamo con l'incertezza, proprio come nel camminare procediamo tramite cadute controllate, sempre in bilico e sorretti da un equilibrio dinamico.

7 Dì 'mostrami' e io dimostrerò

Riprendendo la questione sollevata da Wittgenstein: «come dovrò applicare, al caso di due cose, ciò che una cosa mi mostra?» Un primo passo è mostrare agli altri quello che quella cosa ha mostrato a me. Così facendo, esco dalla soggettività di quella prima esperienza personale e intima che ha portato la mia mente a identificare delle caratteristiche di un fenomeno come eguali a quelle di un altro fenomeno precedentemente osservato. Si passa dal *mostrare* al *dimostrare*. Quello che una cosa ha *mostrato* a me, io la *dimostro* a voi, o perlomeno ci provo. Quest'atto di condivisione non è più sostenuto da un moto interno, da quella sorta di fiducia psicologica che ci ha fatto muovere i primi passi verso l'indagine, ma richiede dei sostegni esterni, dati più oggettivi che forniscano una base di sostegno all'impalcatura teorica che tiene in relazione i vari pezzi. Nel nostro caso, sono emerse analoghe interazioni tra mente e corpo, le quali suggeriscono di ricercare il sostrato accomunante per il fenomeno della leggerezza nella biologia umana, ossia nella connaturata capacità esperienziale degli individui che condividono un similare apparato psicofisico. L'atto comparativo trova, pertanto, fondamento nei processi fisiologici e psicologici, traslando così la nostra soggettiva impressione iniziale di similarità in una più oggettiva ipotesi di causa-effetto. La comparazione, così espressa, è un contributo dell'individuo alla società, che tenta di dimostrare ciò che gli è stato mo-

strato dalla propria memoria e che, nello sforzo della condivisione, opera un superamento delle limitazioni individuali. La comparazione è viva e vegeta e lotta insieme a noi, in un senso quasi letterale di tale espressione. Essa è *viva* in quanto azione dinamica e sempre cangiante, *vegeta* in quanto gode di buona salute nonostante sia stata oggetto di molti dibattiti e *lotta insieme a noi*, poiché a noi è vincolata e come noi deve combattere per rimanere in vita. Parafrasando Albert Schweitzer: 'noi siamo vita che vuol vivere, in mezzo a vita che vuol vivere'⁵¹ e la comparazione cos'è se non il conosciuto che altro vuol conoscere, una volontà di conoscere che si erge oltre i limiti del conosciuto?

Appendice 1

Il termine *saññā* è di difficile traduzione e interpretazione dati gli innumerevoli e diversi utilizzi ricorrenti nel canone pāli. Tra le rese più comuni vi potrebbero figurare quelle di 'appercezione' o 'percezione' e in questo caso potrebbe sembrare appropriato anche 'sensazione', benché quest'ultimo termine nei testi buddhisti sia spesso traducendo di *vedanā*. Lo stato di leggerezza veicolato da *lahu* potrebbe aver determinato l'adozione di *saññā* piuttosto che *vedanā* in questo contesto. Nel processo percettivo la funzione di *vedanā* è quella di fornire un'impressione molto semplice sul dato sensoriale acquisito, ossia indica nella sua formulazione come triplice *vedanā* (*tisso vedanā*) se esso è sentito come piacevole (*sukha*), spiacevole (*dukkha*) o neutro (*adukkhama-sukha*) (si veda, per es., S, II, 53). Ciò che è percepito e descritto tramite il termine *lahu* sembrerebbe invece essere di natura più sofisticata rispetto a una semplice impressione di apprezzamento, rigetto o indifferenza. Per una disamina su *saññā*, si considerino i contributi di Johansson (1979, 92-8), Hamilton (1996, 53-65) Kuan (2008, 13-40) e Del Toso (2015). Vi è da notare che Peter Harvey critica la traduzione di *saññā* come 'percezione':

'*Saññā*' is often translated as 'perception', but this is inappropriate, both because it is only part of the perceptual process and because one can have a *saññā* of a mental object but cannot, in English, be said to 'perceive' such an object. (1995, 141)

Questa critica, con argomentazioni diverse, è sostenuta anche da Seyfort Ruegg (1998, 138). Tuttavia, il nostro contesto sembra differire da quello solitamente analizzato in cui *saññā* gioca un suo ruolo specifico all'interno di concettualizzazioni del processo percettivo

⁵¹ Si veda Marchignoli 1997, X.

in senso più classico, ossia quelle in cui le varie fasi di acquisizione e interpretazione del dato sensoriale sono classificate e descritte sulla base del differente apporto al processo nel suo insieme. Il passo sopracitato sembra invece solo voler comunicare il sopraggiungere di un'appercezione, percezione o sensazione che dir si voglia a seguito di una ben determinata pratica. In un contesto simile al nostro, ossia quello dello *Śrāvakahūmi*, Deleanu (2006, 481) propone di tradurre *saṃjñā*, corrispettivo sanscrito del termine pāli *saññā*, come 'ideazione' (ideation). Quest'ultimo traduttore sembrerebbe enfatizzare, principalmente, la sfera mentale e, da un lato, l'esegesi commentariale al nostro passo dell'*Iddhipāda-saṃyutta* ci dice effettivamente che «si chiama 'lahu-saññā' a causa dell'assenza della lentezza causata dagli inquinanti [mentali]» (*kilesa-dandhāyitattassa ca abhāvā lahu-saññā nāma*; Spk III 261). Data la presenza, in questo passo, degli inquinanti mentali chiamati *kilesa*, si potrebbe quasi pensare che la loro mancanza sia volta a indicare una sorta di prontezza mentale, quasi fossero considerati dei 'rallentamenti'. Benché questa interpretazione possa avere una sua validità, tuttavia non è esaustiva. Infatti, seguendo un'ulteriore esegesi, si può notare come la reattività mentale non sia l'unico ambito d'appartenenza del *lahu-saññā* che, invece, sembrerebbe essere una sorta di appercezione psicofisica nel senso di uno stato mentale che ha anche forti ricadute sul piano materiale del corpo fisico. A questo proposito si può considerare l'esegesi ai seguenti versi delle *Theragāthā*, tradizionalmente attribuiti al venerabile Khitaka:

*lahuko vata me kāyo phuṭṭho ca pītisukhena vipulena,
tūlam iva eritaṃ mālutena pilavati va me kāyo.* (Th, 104)

Il mio corpo è veramente leggero (*lahuka*), toccato da grande gioia e piacere,
come cotone mosso dal vento, il mio corpo invero fluttua.

Il commentario conosciuto come *Paramatthadīpanī* (o anche come *Theragāthā-aṭṭhakathā*) commenta questi versi strofa per strofa attingendo, ideologicamente, allo stesso contesto dell'*Iddhipāda-saṃyutta*:

*tattha lahuko vata me kāyo ti nīvaraṇādivikkhambhanena cud-dasavidhena cittaparidamanena caturiddhipādakabhāvanāya suṭṭhu ciṇṇavasibhāvena ca me rūpakāyo sallahuko vata, yena dandhaṃ mahābhūtapaccayam pi nāma imaṃ karajakāyaṃ cittavasena pariṇāmemi ti adhippāyo. **phuṭṭho ca pītisukhena vipulenā** ti sabb' atthakam eva pharantena mahatā ulārena pītisahitena sukkena phuṭṭho ca me kāyo ti yojanā. idaṃ ca yathā kāyo lahuko ahoṣi, taṃ dassan' atthaṃ vuttaṃ. sukhasaññokkamanena hi saddhiṃ yeva lahusaññokkamaṇaṃ hoti.*

[...] *kathaṃ pana catutthajjhānasamaṅgino pītisukhapharaṇaṃ, samatikkantapītisukhañ hi tan ti? saccam etaṃ, idaṃ pana na catutthajjhānalakkhaṇavasena vuttaṃ, atha kho pubbabhāgavasena [...] tathā c' āha aṭṭhakathāyaṃ* (Vism, 404): *'sukhasaññā nāma upekkhāsampayuttā saññā; upekkhā hi santamaṃ sukhān ti vuttaṃ. sā yeva saññā nīvaraṇehi c' eva vitakkādipaccanīkehi ca vimuttattā lahusaññā ti pi veditabbā. taṃ okkantassa pan' assa karajakāyo pi tūlapicu viya sallahuko hoti. so evaṃ vātakkhittatūlapicuno viya sallahukena [adissamanena]⁵² dissamānena kāyena brahmalokaṃ gacchatī ti. ten' āha tūlam iva eritaṃ mālutena, pilavatī va me kāyo ti. tass' attho: yadāhaṃ brahmalokaṃ aññaṃ vā iddhiyā gantukāmo homi, tadā mālutena vāyunā eritaṃ khittaṃ tūlapicu viya ākāsaṃ laṅghanto yeva me kāyo hotī ti.* (Th-a, I, 222-3)

In questo contesto, «**Il mio corpo è veramente leggero**» [significa che] il corpo fisico è veramente dotato di leggerezza per via della condizione di colui che ha padroneggiato bene la coltivazione mentale delle quattro basi per il potere psicofisico attraverso un completo addomesticamento della mente che consiste di quattordici modalità che interrompono gli ostacoli (*nīvaraṇa*) ecc. L'intento è quello di: «Io piego il corpo fisico al potere della mente, poiché esso a causa dei quattro grandi elementi è lento».⁵³ «**Toccato da grande gioia e piacere**», la spiegazione è che «Il mio corpo è toccato da grande e sublime piacere e gioia assieme, che pervadono tutto». Cosicché si dice che questo corpo si alleggerì per mostrare ciò. Invero, col sopraggiungere di percezioni di piacevolezza sopraggiungono congiuntamente proprio le percezioni di leggerezza. [...] Ma come è possibile invero per uno dotato del quarto *jhāna* (*catutthajjhāna*) essere pervaso da gioia e piacere quando gioia e piacere li ha superati? Ciò è vero, ma questo [resoconto] non è stato raccontato attraverso le caratteristiche [descrittive] del quarto *jhāna*; perciò [è stato raccontato] nel modo precedente. [...] Così si dice nel commentario (Vism, 404): «La percezione (*saññā*) connessa con l'equanimità (*upekkhā*) è chiamata percezione di piacevolezza (*sukhasaññā*)». Quando c'è l'equanimità si dice ci sia la piacevolezza, questa percezione (*saññā*) soltanto è da considerarsi anche una percezione di leggerezza (*lahusaññā*) per via del fatto di esse-

52 Questo termine è assente nella versione di Vism, 404 e anche nella versione birmana in CST 4.0. Questa variante potrebbe essere connessa/dovuta alla problematica formulazione che si discute sotto in nota 53.

53 La formulazione *karajakāyaṃ cittavasena parināmemi* (Th-a, I, 223) è problematica poiché si presenta costruita in maniera grammaticalmente opposta rispetto a *kāyavasena cittaṃ parināmeti* (Paṭis, II, 209), benché entrambi i passi si riferiscano al corpo visibile (*dissamāna*) e quindi veicolino, almeno in teoria, una simile metodologia di esecuzione.

re libera da impedimenti quali l'applicazione del pensiero (*vitakka*) ecc., e da ostacoli (*nīvaraṇa*). Per colui che sopraggiunge a ciò, anche il corpo nato dall'azione (*karajakāya*) si alleggerisce come un batuffolo di cotone. Proprio così «Egli va al mondo di Brahmā con un corpo visibile e dotato di leggerezza come un batuffolo di cotone sospinto dal vento». Perciò si dice: «**Come cotone mosso dal vento, il mio corpo invero fluttua**». Ciò significa: «Quando io sono desideroso di andare al mondo di Brahmā o altrove tramite il potere psicofisico, allora il mio corpo viene sbalzato nell'etere come il cotone sospinto, mosso dal vento, dal libeccio».

Alcuni termini tecnici quali *nīvaraṇa*, *vitakka*, *upekkhā* sono effettivamente indice del fatto che i versi esposti dal monaco Khitaka nelle *Theragāthā* vengono ricondotti dall'esegesi ai resoconti tradizionali degli stati psicofisici di cui si ha esperienza quando si è immersi negli assorbimenti meditativi conosciuti come *jhāna*⁵⁴ e, in particolare, il brano sembra riferirsi al quarto *jhāna* (*catutthajjhāna*). È posto, infatti, il dilemma di come il testo possa riferirsi al quarto *jhāna*, poiché vi compaiono i termini *pīti* (gioia) e *sukha* (piacere), realtà esperienziali di cui il quarto *jhāna* è privo e che caratterizzano gli assorbimenti meditativi precedenti. La risposta che viene data indica che i versi canonici, in questo caso, non stavano utilizzando il linguaggio tecnico che normalmente caratterizza le descrizioni dei *jhāna*. Il commentario sembrerebbe così mostrare come vi sia la necessità di far convergere due registri linguistici, ossia uno più tecnico e scolastico connesso all'analisi di vari stadi psicofisici esperienziali connessi coi *jhāna* con un registro, se vogliamo, più generico presente nei versi delle *Theragāthā* e nel resoconto dell'*Iddhipāda-saṃyutta* adottato dall'esegesi. Similmente, a mio avviso, per *saññā* possiamo sospettare un eguale utilizzo generico, ossia meno scolastico rispetto a quello riscontrabile in altri contesti nei testi buddhisti.

Appendice 2

Ai fini del presente scritto, sono stati privilegiati i testi buddhisti che ci descrivono lo stesso contesto, in modo tale che l'utilizzo di *qīng* 輕 come traduttore per il termine pāli *lahu* (= sanscrito: *laghu/raghu*) sia il più significativo possibile ai fini della nostra comparazione. Vi è tuttavia da notare che anche in altri contesti attestati in pāli, san-

⁵⁴ I *nīvaraṇa* (ostacoli) devono essere superati per poter accedere ai *jhāna* (D, I, 71-3), *vitakka* (applicazione dell'attenzione) insieme a *vicāra* (mantenimento dell'attenzione) caratterizzano il primo *jhāna* e sono abbandonati nel secondo (D, I, 74), *upekkhā* (equanimità) emerge solitamente nelle descrizioni del terzo e quarto *jhāna* (D, I, 75), benché a volte è riportato che essa sia presente fin dal primo *jhāna* (M, III, 25).

scritto e cinese il termine *qīng* 輕 traduce *lahu/laghu* in maniera altrettanto rilevante, evidenziando come l'ampiezza semantica di *lahu* connessa con la leggerezza, ma indicante anche una certa prontezza e capacità di cambiamento o un generale senso di libertà, sia particolarmente ben riflessa da questa sua resa in cinese. Per esempio, una leggerezza volta a indicare un buon grado di adattabilità e dinamicità è presente nel *Dhammapada*:

*dunniggahassa lahuṇo,
yatthakāmanipātino |
cittassa damatho sādhu,
cittaṃ dantaṃ sukhāvahaṃ || (Dhp, 35)*

È difficile da afferrare, repentina (*lahu*),
si posa laddove desidera:
è bene domare la mente.
La mente domata porta alla felicità.

Gli stessi versi ricorrono nello *Yogācārabhūmi* con la fonetica tipica del sanscrito (*durnigrāhasya laghuṇo* [...]; Enomoto 1989, 33) e la sua traduzione in cinese conosciuta come *Yúqié shīdì lùn* 瑜伽師地論 testimonia l'uso di *qīng* 輕 (難調伏輕躁 [...]; T1579.30.0385b14). Versi, invece, in cui la leggerezza sta a indicare una sorta di libertà si trovano negli *Udāna*:

*asippajīvī lahu atthakāmo yatindriyo sabbadhivippamutto |
anokasārī amamo nirāso hatvā māraṃ ekacaro sa bhikkhū ti || (Ud 3.9)*

Colui che vive senza un mestiere, leggero (*lahu*), volto all'obiettivo, con le facoltà controllate, completamente libero da tutto, che più non dimora nell'attaccamento, privo del concetto di 'mio', libero dal desiderio, sconfitta la morte egli è un monaco solitario.

Stessi versi con qualche variante ricorrono nello *Yogācārabhūmi* in sanscrito (*asīlpajīvī laghur* [...]; Enomoto 1989, 34) e nella sua traduzione in cinese è riconfermato l'uso di *qīng* 輕 per tradurre *lahu/laghu* (無工巧活輕 [...]; T1579.30.0385c21). Per altre occorrenze di questi versi si veda il lavoro comparativo di Lee (2017, 191-2).

Vi è infine da notare che un altro testo buddhista in sanscrito, l'*Abhidharmakośabhāṣya*, caratterizza la leggerezza (*laghu*) in termini significativi per il nostro contesto. Il commento (*bhāṣya*) a un verso dell'*Abhidharmakośa* (1.10) riporta che

gurutvaṃ yena bhāvāstulyante | laghutvaṃ viparyayāt. (Pradhan 1967, 7)

La gravosità è ciò per cui le cose si appesantiscono, dal [suo] contrario [si definisce] la leggerezza (*laghutva*).

Il commento a un altro passo (1.12) mette in relazione la leggerezza con l'elemento del vento e con una sorta di dinamicità:

vāyudhātuḥ katamo laghusamudīraṇatvam. (Pradhan 1967, 8)

Com'è l'elemento del vento? Ha la qualità di mobilitare grazie alla leggerezza (*laghu*).

Tale fatto è in relazione all'esposizione presente nell'*Iddhipāda-saṃyutta* che, nella descrizione dell'atto della levitazione, riporta una similitudine che chiama in causa proprio l'elemento del vento:

seyyathāpi Ānanda tūlapicu vā kappāsapicu vā lahuko vātupādāno appakasireneva pathaviyā vehāsam abbhuggacchati. (S, V, 284)

Così come, Ānanda, un batuffolo di cotone (*tūlapicu*) o d'ovatta, che è leggero (*lahuka*), supportato dal vento senza sforzo dalla terra ascende al cielo.

Idee simili si ritrovano anche negli *Yogasūtra* di Patañjali, mostrandoci come esse facessero parte di un vasto milieu culturale:

kāyākāśayoḥ saṃbandhasaṃyamāl laghutūlasamāpattes cākāśagamanam. (YS 3.42)

Grazie alla concentrazione sull'unione tra il corpo e l'etere e dall'assorbimento [meditativo] nella leggerezza del cotone (*laghutūla*) è possibile il movimento nell'etere.

Gli *Yogasūtra* sembrano qui descrivere la metodologia per eseguire l'impresa straordinaria di librarsi in aria. Similmente, i testi esegetici della tradizione buddhista Theravāda riportano varie metodologie per eseguire imprese extra-ordinarie di vario genere e un resoconto in particolare sembra evidenziare come l'elemento del vento sia connesso alla levitazione:

sace icchati vāyokasiṇavasena vāyuṃ adhiṭṭhahitvā tūlapicu viya vāyunā gacchati. (Vism, 404)

Se egli desidera, dopo aver [mentalmente] determinato [che ci sia] vento (*vāyu*) attraverso il potere dell'elemento meditativo del vento (*vāyokasiṇa*), si muove attraverso l'aria come un batuffolo di cotone (*tūlapicu*).

Tornando all'*Abhidharmakośabhāṣya*, possiamo notare un simile coinvolgimento della leggerezza nel processo di sviluppo dei poteri psicofisici (*rddhi*):

rddhyādīnām tu laghutvaśabdālokamanasikaraṇaṃ prayogaḥ.
(Pradhan 1967, 422)

La preparazione per [ottenimenti quali] i poteri psicofisici (*rddhi*) ecc. è l'osservazione della leggerezza (*laghutva*), del suono (*śabda*) e della luce (*āloka*).

Suono e luce sembrerebbero qui riferirsi alla preparazione per lo sviluppo, rispettivamente, dell'orecchio divino (*divyaśrotra*) e dell'occhio divino (*divyacakṣu*), seguendo l'interpretazione del sub-commentario scritto da Yaśomitra chiamato *Sphuṭārthā Abhidharmakośavyākhyā*:

laghutvamanasikaraṇaṃ rddheḥ prayogaḥ śabdamanasikaraṇaṃ divyaśrotrasya ālokamanasikaraṇaṃ divyacakṣuṣaḥ. (Dwarikadas 1987, 1110)

L'osservazione della leggerezza è la preparazione per il potere psicofisico (*rddhi*), l'osservazione del suono per l'orecchio divino, l'osservazione della luce per l'occhio divino.

Tutto ciò non solo ci mostra l'esistenza di un pensiero di fondo molto coerente, ma anche come aspetti legati a sensazioni di leggerezza nel buddhismo indiano siano comuni a più tradizioni buddhiste e, più in generale, a un più vasto contesto yogico indiano. Le dinamiche esistenti tra corpo e mente ci impongono, per il futuro, di rileggere anche attraverso prospettive corporee i resoconti tradizionali in modo da far emergere queste componenti, diciamo, più materiali e riassegnare il posto legittimo agli aspetti dottrinali più connessi alla sfera fisica.⁵⁵

⁵⁵ A questo proposito segnalo che recenti lavori sono stati intrapresi in questa direzione come, per esempio, quelli di Shulman (2021) e Anālayo (2021).

Bibliografia

Fonti primarie e abbreviazioni

I testi pāli utilizzati sono tratti dalle edizioni della Pali Text Society (PTS). Per i 'Classici del *tàijíquán*' ci si è basati su Davis (2004) che riporta la versione edita e commentata da Chén Wēimíng 陳微明, mentre altri materiali testuali sul *tàijíquán* pubblicati in tempi più recenti sono tratti da Wile (1996).

A = *Aṅguttaranikāya* (PTS).

Abhidharmakośabhāṣya. Pradhan, P. (ed.) (1967). *Abhidharm-koshabhāṣya of Vasubandhu*. Patna: K.P. Jayaswal Research Institute.

CST 4.0. = *Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka* 4.0. Vipassana Research Institute 1995, Version 4.0.0.15.

D = *Dīghanikāya* (PTS).

Dhp = *Dhammapada* (PTS).

M = *Majjhimanikāya* (PTS)

Mil = *Milindapañha* (PTS).

Paṭis = *Paṭisambhidāmagga* (PTS).

Paṭis-a = *Saddhammappakāsinī (Paṭisambhidāmagga-aṭṭhakathā)* (PTS).

S = *Samyuttanikāya* (PTS).

Sphuṭārthā Abhidharmakośavyākhyā. Dwārikādās, Ś. (ed.) (1987). *Abhidharmakośa & Bhāṣya of Ācārya Vasubandhu with Sphuṭārthā Commentary of Ācārya Yaśomitra*. Varanasi: Bauddha Bharati.

Spk = *Sāratthappakāsinī (Samyuttanikāya-aṭṭhakathā)* (PTS).

ŚrBh = *Śrāvabhūmi*. Deleanu, F. (2006). *The Chapter on the Mundane Path (Laukikamārga) in the Śrāvabhūmi: A Trilingual Edition (Sanskrit, Tibetan, Chinese), Annotated Translation, and Introductory Study*, vols 1-2. Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies.

SU = *Śvetāśvatara-upaniṣad*. Olivelle, P. (1998). *The Early Upaniṣads: Annotated Text and Translation*. Oxford; New York: Oxford University Press.

T = *Taishō shinshū daizōkyō* (大正新修大藏經). Digital Edition. <http://21dzk.l.u-tokyo.ac.jp/SAT/>. Database Version 2015.

Th = *Theragāthā* (PTS).

Th-a = *Paramatthadipani (Theragāthā-aṭṭhakathā)* (PTS).

Ud = *Udāna* (PTS).

Vin = *Vinaya* (PTS).

Vism = *Visuddhimagga* (PTS).

Yogācārabhūmi. Enomoto, F. (1989). «Śarīrārthagāthā: A Collection of Canonical Verses in the Yogācārabhūmi, Part 1: Text». Enomoto, F. et al. (eds), *Sanskrit-Texte aus dem buddhistischen Kanon: Neuentdeckungen und Neueditionen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 17-35. *Sanskrit-Wörterbuch der buddhistischen Texte aus den Turfan-Funden*, Beiheft 2.

YS = *Yogasūtra*. Āgāṣe K.Ś. (ed.) (1904). *Vācaspatimīśraviracitāṭikāsamva litavyāśabhāṣyasametāni Pātañjalayogasūtrāṇi tathā Bhojadevavira citaRājamārtaṇḍābhidhavarṭtisametāni Pātañjalayogasūtrāṇi*. Pune: Ānandāśramamudraṅālaya. Ānandāśrama Sanskrit Series 47.

Fonti secondarie

- Anālayo, B. (2009). «The Treatise on the Path to Liberation (解脱道論) and the *Visuddhimaggā*». *Fuyan Buddhist Studies*, 4, 1-15.
- Anālayo, B. (2017). «*Iddhi*». Sarao, K.T.S.; Long, J.D. (eds), *Buddhism and Jainism*. Dordrecht: Springer, 573-5. Encyclopedia of Indian Religions.
- Anālayo, B. (2021). «Dimensions of the 'Body' in Tranquility Meditation». *Mindfulness*, 12, 2388-93. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01659-9>.
- Anālayo, B.; Steffens-Dhaussy, C.; Gallo, F.; Scott, D. (2022). «Energy Practices and Mindfulness Meditation». *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01923-6>.
- Andreini, A. (2011). «Categorie dello 'spirito' nella Cina pre-buddhista». Pagano, M. (ed.), *Lo Spirito. Percorsi nella filosofia e nelle culture*. Milano; Udine: Mimesis, 71-107.
- Bao, G.C. (2020). «The Idealist and Pragmatist View of Qi in Tai Chi and Qigong: A Narrative Commentary and Review». *Journal of Integrative Medicine*, 18, 363-8. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2020.06.004>.
- Bapat, P.V. (1964). *Vimuktimārga dhutagaṇa-nirdeśa: A Tibetan Text Critically Edited and Translated into English*. London: Asia Publishing House.
- Benson, H.; Lehmann, J.W.; Malhotra, M.S.; Goldman, R.F.; Hopkins, J.; Epstein, M.D. (1982). «Body Temperature Changes During the Practice of g Tum-mo Yoga». *Nature*, 295, 234-6.
- Bowring, R. (2019). «Zhiyi». Silk, J.A.; Bowring, R.; Eltschinger, V.; Radich, M. (eds), *Brill's Encyclopedia of Buddhism*, vol. 2. Leiden: Brill, 833-8.
- Buswell, R.E. Jr.; Lopez, D.S. Jr. (2014). *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton; Oxford: Princeton University Press.
- Cheng, F.K. (2015). «Effects of Baduanjin on Mental Health: A Comprehensive Review». *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 19, 138-49. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.11.001>
- Clough, B.S. [2010] (2011). «The Higher Knowledges in the Pāli Nikāyas and Vinaya». *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 33(1-2), 409-33. 10.2143/JIABS.33.1.3144328.
- Clough, B.S. (2012). «The Cultivation of Yogic Powers in the Pāli Path Manuals of Theravāda Buddhism». Jacobsen, K.A. (ed.), *Yoga Powers: Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration*. Leiden; Boston: Brill, 77-95. https://doi.org/10.1163/9789004214316_005.
- Cousins, L.S. (2012). «The Teachings of the Abhayagiri School». Skilling, P.; Carbine, J.A.; Cicuzza, C.; Pakdeekham, S. (eds), *How Theravāda is Theravāda? Exploring Buddhist Identities*. Chiang Mai: Silkworm Books, 67-127.
- Davis, B. (2004). *The Taijiquan Classics: An Annotated Translation. Including a Commentary by Chen Weiming*. Berkeley: Blue Snake Books.
- Davis, D.D. (2018). «Meditation, Taijiquan and Qigong: Evidence for Their Impact on Health and Longevity». *Journal of Daoist Studies*, 11, 207-30. <http://doi.org/10.1353/dao.2018.0010>.
- Deleanu, F. (2006). *The Chapter on the Mundane Path ("Laukikamārga") in the "Śrāvākabhūmi": A Trilingual Edition (Sanskrit, Tibetan, Chinese), Annotated Translation, and Introductory Study*, vols 1-2. Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies.
- Deleanu, F. (2012). «Far From the Madding Strife for Hollow Pleasures: Meditation and Liberation in the Śrāvākabhūmi». *Journal of the International College for Postgraduate Buddhist Studies*, 16, 1-38.

- Del Toso, K. (2015). «The Function of *Saññā* in the Perceptual Process According to the *Suttapīṭaka*: An Appraisal». *Philosophy East and West*, 65(3), 690-716. <https://www.jstor.org/stable/43831169>.
- De Notariis, B. (2018). «Osservazioni sull'esposizione della creazione del corpo fatto di mente (*manomaya-kāya*) all'interno del *Sāmaññaphala-sutta*». *Annali di Ca' Foscari. Serie Orientale*, 54, 177-204. <http://doi.org/10.30687/AnnOr/2385-3042/2018/01/009>.
- De Notariis, B. (2019a). «The Vedic Background of the Buddhist Notions of *Iddhi* and *Abhiññā*. Three Case Studies with Particular Reference to the Pāli Literature». *Annali di Ca' Foscari. Serie orientale*, 55, 227-64. <http://doi.org/10.30687/AnnOr/2385-3042/2019/01/008>.
- De Notariis, B. (2019b). «The Concept of *Manomaya* in Early Buddhism and Upaniṣads: A Study with Particular Reference to the Pāli *Silakkhandhavagga*». *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 42, 47-81. 10.2143/JIABS.42.0.3287477.
- De Notariis, B. (2021a). *A Study of the Buddhist Path of Liberation: Manomayakāya, Iddhividhā, and other Abhiññās from the Silakkhandhavagga to the Commentaries* [tesi di dottorato]. Torino: Università degli studi di Torino.
- De Notariis, B. (2021b). «Rejoinder to Ven. Anālayo and a Short List of Corrigenda». *Annali di Ca' Foscari. Serie Orientale*, 57, 9-16. <http://doi.org/10.30687/AnnOr/2385-3042/2021/01/001>.
- De Notariis, B. (2021c). «Per un appropriato studio accademico delle arti marziali. Recensione e riflessioni su: Marcello Ghilardi (a cura di). 2020. *Filosofia delle arti marziali: Percorsi tra forme e discipline del combattimento*». *Kervan - International Journal of Afro-Asiatic Studies*, 25(1), 311-23. <https://doi.org/10.13135/1825-263X/5893>.
- Despeux, C. (2008). «*Jing, Qi, Shen*: 精 氣 (炁) 神: Essence, Pneuma (Breath, Energy, Vital Force), Spirit». Pregadio, F. (ed.), *The Encyclopedia of Taoism*, London; New York: Routledge, 562-5.
- Enqin, Z. (ed.) (1990). *Chinese Qigong: A Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine*. Shanghai: Publishing House of Shanghai College of Traditional Chinese Medicine.
- Fiordalis, D.V. (2008). *Miracles and Superhuman Powers in South Asian Buddhist Literature* [PhD dissertation]. Ann Arbor: University of Michigan.
- Fiordalis, D.V. [2010] (2011). «Miracles in Indian Buddhist Narratives and Doctrine». *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 33(1-2), 381-408. <https://doi.org/10.2143/JIABS.33.1.3144327>.
- French, H.W. (1977). «The Concept of *Iddhi* in Early Buddhist Thought». *Pali Buddhist Review*, 2(1), 42-54.
- Gethin, R.M.L. (2001). *The Buddhist Path to Awakening*. Oxford: Oneworld.
- Gethin, R.M.L. (2011). «Tales of Miraculous Teachings: Miracles in Early Indian Buddhism». Twelftree, G.H. (ed.), *The Cambridge Companion to Miracles*. Cambridge: Cambridge University Press, 216-34. <https://doi.org/10.1017/ccol9780521899864.013>.
- Gethin, R.M.L. (2019). «The *Jhānas* in the Buddhist Path to Liberation: The Theravāda Perspective». Fermín, S.F.J. (ed.), *Meditación y contemplación: Caminos hacia la paz (Budismo Theravada y mística teresiana). Meditation and contemplation: Pathways to peace (Theravada Buddhism and Teresian Mysticism)*. Burgos: Grupo Editorial Fonte, 177-206.
- Giammusso, S. (2020). «Il corpo animoso. Vitalità e disciplina del corpo nel *taijiquan*». Ghilardi 2020, 99-131.

- Gill, S. (2020). *The Proper Study of Religion: Building on Jonathan Z. Smith*. New York: Oxford University Press.
- Ghilardi, M. (a cura di) (2020). *Filosofia delle arti marziali: Percorsi tra forme e discipline del combattimento*. Milano; Udine: Mimesis.
- Hamilton, S. (1996). *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*. London: Luzac Oriental.
- Harvey, P. (1995). *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvāṇa in Early Buddhism*. London; New York: Routledge Curzon.
- von Hinüber, O. (1996). *A Handbook of Pali Literature*. Berlin; New York: Walter de Gruyter.
- Jahnke, R.; Larkey, L.; Rogers, C.; Etnier, J.; Lin, F. (2010). «A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi». *American Journal of Health Promotion*, 24(6), e1-e25. <https://doi.org/10.4278%2Fajhp.081013-LIT-248>.
- James, W. [1902] (2002). *Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. London; New York: Routledge.
- Johansson, R.E.A. (1979). *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*. London: Curzon Press. Scandinavian Institute of Asian Studies. Monograph Series 37.
- Jou, T.H. (1986). *Il tao del tai-chi chuan*. Roma: Ubaldini editore.
- Kohn, L. (2013). «The Daoist Body of Qi». Samuel, G.; Johnston, J. (eds), *Religion and the Subtle Body in Asia and the West: Between Mind and Body*. London; New York: Routledge, 16-32.
- Kong, L.J.; Lauche, R.; Klose, P.; Bu, J.H.; Yang, X.C.; Guo, C.Q.; Dobos, G.; Cheng, Y.W. (2016). «Tai Chi for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials». *Scientific Reports*, 6(25325), 1-9. <https://doi.org/10.1038/srep25325>.
- Kuan, T. (2008). *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches Through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*. London; New York: Routledge.
- Lee, H.F. (2017). *A Study of the “Śarīrārthagāthā” in the “Yogācārabhūmi”* [PhD dissertation]. Sydney: University of Sydney.
- Liao, W. (1996). *I classici del t'ai chi*. Roma: Ubaldini editore.
- Liu, T.; Chen, K.W. (2010). *Chinese Medical Qigong*. London; Philadelphia: Singing Dragon.
- Marchignoli, S. (1997). «Schweitzer 'filosofo della civiltà' e il pensiero indiano». Schweitzer, A., *I grandi pensatori dell'India: Mistica ed etica*. A cura di S. Marchignoli; trad. di A. Olivoni. Roma: Donzelli editore, VII-XVII.
- Matos, L.C.; Goncalves, M.J.; Silva, A.R.; Mendes, J.G.; Machado, J.P.; Greten, H.J. (2012). «Assessment of Qigong-Related Effects by Infrared Thermography: A Case Study». *Journal of Chinese Integrative Medicine*, 10(6), 663-6. <https://doi.org/10.3736/jcim20120610>.
- Matos, L.C.; Machado, J.; Greten, H.J.; Monteiro, F.J. (2019). «Changes of Skin Electrical Potential in Acupoints from *Ren Mai* and *Du Mai* Conduits During Qigong Practice: Documentation of a Clinical Phenomenon». *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 23, 713-20. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.02.021>.
- Norman, K.R. (1983). *Pali Literature, Including the Canonical Literature in Prakrit and Sanskrit of All the Hinayana Schools of Buddhism*. Wiesbaden: Otto Harrassowitz.
- Olson, S.A. (2014). *Tai Ji Quan Treatise: Attributed to the Song Dynasty Daoist Priest Zhang Sanfeng*. Phoenix (AZ): Valley Spirit Arts [edizione Kindle].

- Osto, D. (2018). «Altered States and the Origins of Mahāyāna». Harrison, P. (ed.), *Setting Out on the Great Way: Essays on Early Mahāyāna Buddhism*. Sheffield: Equinox, 177-205.
- Palmer, D.A. (2007). *Qigong Fever: Body, Science and Utopia in China*. New York: Columbia University Press.
- Posadzki, P. (2010). «The Psychology of Qi Gong: A Qualitative Study». *Complementary Health Practice Review*, 15(2), 84-97. <https://doi.org/10.1177/1533210110387019>.
- Pregadio, F. (2021). «The Alchemical Body in Daoism». *Journal of Daoist Studies*, 14, 99-127. <https://doi.org/10.1353/dao.2021.0003>.
- Samuel, G.; Johnston, J. (eds) (2013). *Religion and the Subtle Body in Asia and the West: Between Mind and Body*. London; New York: Routledge.
- Sasaki, G.H. (1958). *Vimuktimārga Dhutanganirdeśa: Tibetan Text with Japanese Translation and Notes*. Kyoto: Hozokan.
- Seyfart Ruegg, D. (1998). «Sanskrit-Tibetan and Tibetan-Sanskrit Dictionaries and Some Problems in Indo-tibetan Philosophical Lexicography». Oguibénine, B. (ed.), *Lexicography in the Indian and Buddhist Cultural Field*. München: Kommission für zentralasiatische Studien der Bayerischen Akademie der Wissenschaften, 115-42.
- Shulman, E. (2014). *Rethinking the Buddha: Early Buddhist Philosophy as Meditative Perception*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Shulman, E. (2021). «Embodied Transcendence: The Buddha's Body in the Pāli Nikāyas». *Religions*, 12(179), 1-17. <https://doi.org/10.3390/rel12030179>.
- Skilling, P. (1987). «The *Saṃskṛtāsāṃskṛta-viniścaya* of Daśabalaśrīmitra». *Buddhist Studies Review*, 4(1), 3-23.
- Skilling, P. (1994). «*Vimuttimaggā* and Abhayagiri: The Form-Aggregate According to the *Saṃskṛtāsāṃskṛta-viniścaya*». *Journal of the Pali Text Society*, 20, 171-210.
- Smith, J.Z. (2000). «In Comparison a Magic Dwells». Patton, K.C.; Ray, B.C. (eds), *A Magic Still Dwells: Comparative Religion in the Postmodern Age*. Berkeley; Los Angeles; London: University of California Press, 23-44.
- Stanley-Baker, M. (2022). «*Qi* 氣: A Means for Cohering Natural Knowledge». Lo, V.; Stanley-Baker, M.; Yang, D. (eds), *Routledge Handbook of Chinese Medicine*. London; New York: Routledge, 23-50.
- Tambiah, S.J. (1990). *Magic, Science, Religion, and the Scope of Rationality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tollini, A. (2020). «Lo zen nell'arte della spada: traduzione dell'*Ittōsai sensei kenpōsho*». Ghilardi 2020, 21-46.
- Wang, X.; Pi, Y.; Chen, B.; Chen, P.; Liu, Y.; Wang, R.; Li, X.; Zhu, Y.; Yang, Y.; Niu, Z. (2015). «Effect of Traditional Chinese Exercise on the Quality of Life and Depression for Chronic Diseases: A Meta-Analysis of Randomised Trials». *Scientific Reports*, 5(15913), 1-16. <https://doi.org/10.1038%2Fsrep15913>.
- Wile, D. (1983). *T'ai-chi Touchstone: Yang Family Secret Transmissions*. New York: Sweet Ch'i Press.
- Wile, D. (1996). *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*. Albany: State University of New York Press.
- Wile, D. (2016). «Fighting Words: Four New Document Finds Reignite Old Debates in Taijiquan Historiography». *Martial Arts Studies*, 4, 17-35. <http://doi.org/10.18573/j.2017.10184>.

- Wile, D. (2020). «Marx, Myth and Metaphysics: China Debates the Essence of Taijiquan». *Martial Arts Studies*, 10, 23-39. <http://doi.org/10.18573/mas.118>.
- Wittgenstein, L. [1953] (2014). *Ricerche Filosofiche*. Edizione italiana a cura di M. Trinchero. Torino: Einaudi. Ed. or.: *Philosophische Untersuchungen*. Oxford: Basil Blackwell, 1953.
- Yang, J.M. (1997). *The Root of Chinese Qigong: Secrets for Health, Longevity, & Enlightenment*. Wolfeboro: YMAA Publication Center.