



EN KU DOJO

Il Cerchio Vuoto

ASSOCIAZIONE RELIGIOSA
PER LA PRATICA E LO STUDIO
DEL BUDDHISMO DI SCUOLA ZEN SOTO,
AFFILIATA ALL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA
(ente religioso d.p.r. 3-1-91)

Via Massena 17 - 10128 Torino
Tel.: 333-5218111

dojo@ilcerchiovuoto.it
www.ilcerchiovuoto.it



NUMERO 2 - OTTOBRE 2008

IL PUNTO SU ...

LA SPERANZA NEL BUDDHISMO

DI DAI DO M. STRUMIA

Estratto dell'intervento di Dai Do M. Strumia alla Tavola Rotonda DECLINAZIONE DELLA SPERANZA NELLE VARIE RELIGIONI tenutasi il 28 settembre al "Circolo dei Lettori" nell'ambito di Torino Spiritualità 2008.

Nel Buddhismo la speranza non è trattata. Nei testi, sia antichi che moderni, la speranza non viene nemmeno citata, e pertanto si può dire che il Buddhismo non annovera la speranza tra le possibili condizioni dello spirito.

La speranza è un sentimento, un'emozione, uno spirito vitale teso verso un futuro che, in quanto tale, è indefinibile e incerto; il malato spera di guarire, il povero di diventare ricco, lo studente di essere promosso, l'innamorato di essere corrisposto, ecc. ... non c'è limite alla speranza. Ogni nostra azione, semplice o complessa che sia, è fondata saldamente sulla speranza, e quindi sul desiderio che alle nostre esigenze corrispondano fatti concreti in armonia con le nostre aspirazioni,

profonde o superficiali, spirituali o materiali.

Noi viviamo in una società tecnicamente e scientificamente avanzata, e il nostro vero problema è, indubbiamente, l'insoddisfazione accompagnata alla frustrazione di non essere in grado di vivere una vita serena e consapevole, basata sulla capacità di accettare la realtà così com'è, senza nulla togliere e senza nulla aggiungere a essa.

SOMMARIO NEWSLETTER n. 2:

- ✓ IL PUNTO SU ...
- ✓ ATTIVITÀ
- ✓ EVENTI
- ✓ MON DO ELETTRONICO
- ✓ I PASTI
- ✓ LE ARTI

Personalmente ritengo che, da un punto di vista positivo, la speranza sia l'energia vitale, il carburante che spinge l'uomo a procedere, a evolversi, purché, però, sia astratta e sorga da una consapevolezza profonda sostenuta dalla "fede", da quell'apertura verso qualsiasi cosa la vita ci riservi, bella o brutta che sia, che in altri sistemi religiosi corrisponde al "Sia fatta la Tua volontà!". Si dice che il Buddismo non sia una religione, perché prescinde dall'occuparsi di Dio; in realtà, è un sistema di pensiero con un'idea di Dio talmente espansa da rendere impossibile il parlarne o attribuirgli una qualsiasi forma, ma il concetto di "fede" - non nel senso di sottostare alla volontà di un'entità superiore che giudica, condanna o sostiene l'operato dell'uomo, ma nel senso di "affidarsi" alla realtà, di accettarla così com'è, senza nulla togliere né aggiungere - è ben presente.

Non bisogna dimenticare, però, che la speranza è il "vestito della domenica" del desiderio, in particolare quando da assoluta diventa relativa, egocentrica, e si "negativizza".

Il desiderio, infatti, si nutre di speranza e a essa delega, in varie forme, la soddisfazione e il piacere cui ambisce. E purtroppo, desiderio e speranza non sono legati esclusivamente al positivo; si può desiderare - o sperare fortemente che si verifichi - l'annientamento di ciò che consideriamo un impedimento alle nostre ambizioni, o di chi riteniamo che ci ostacoli nel raggiungimento dei nostri obiettivi. Questo tipo di speranza, così come il desiderio cui è collegata, va estirpata come un pericolosissimo veleno.

Legati al desiderio e pieni di speranze, conduciamo un'esistenza intrisa di dolore e di illusione; la mancanza di ciò che riteniamo necessario e la presenza di ciò che percepiamo come un ostacolo rendono la nostra vita un percorso tormentato, in balia di frustrazione, insicurezza e paura.

L'abbandono del desiderio e, conseguentemente, di ogni speranza illusoria, è l'antidoto alla sofferenza che il Buddha Shakyamuni ha indicato all'umanità.

ATTIVITÀ

ORARI DOJO DI TORINO

Via Massena 17 - 10128 Torino



Martedì	19 - 21
Mercoledì	7 - 8
Giovedì	19 - 21

Si ricorda che le attività del "Cerchio Vuoto" sono riservate ai soci; i principianti e gli aspiranti soci possono partecipare se in possesso della Tessera ospite, gratuita e valevole due mesi.

Chi è interessato ad avvicinarsi alla pratica dello Zazen e alle attività del "Cerchio Vuoto", è pregato di telefonare in segreteria al 333-5218111.

24-26 OTTOBRE
SESSHIN A PRÀ DEL TORNO

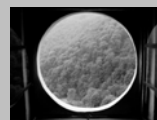
presso
LA ROCCIAGLIA
foresteria della Chiesa Valdese



dalle h. 18,00 del venerdì
alle h. 16,00 ca. della domenica
CI SONO ANCORA POSTI DISPONIBILI!
AFFRETTARSI A PRENOTARE!

333.5218111

CALENDARIO DEI SESSHIN



DOJO DI TORINO dalle h. 7,00 alle h. 17 ca.	PRÀ DEL TORNO presso LA ROCCIAGLIA
23 novembre	
14 dicembre	24-26 ottobre

ESSENDO I POSTI LIMITATI, SI RACCOMANDA
DI PRENOTARE PER TEMPO! TELEFONARE IN SE-
GRETERIA AL 333-5218111.

SAMU DI CUCITURA DELL'O-KESA

12 ottobre

16 novembre

21 dicembre

con l'aiuto di Anna Den Do Avagnina
dojo di Torino, h. 9,00-19,00.

EVENTI

INTERFEDI
Comitato

La Città di Torino, in
collaborazione col Comitato In-
terfedi, organizza il Convegno

TEMPI DELLA CITTÀ
TEMPI DELLO SPIRITO

*riflessioni su orari e ritmi di vita:
il contributo delle comunità religiose*

LUNEDÌ 6 OTTOBRE
H. 9:00 - 17:00

presso il Conservatorio "G. Verdi"
via Mazzini, 11 - Torino

I membri del Comitato Interfedi af-
fronteranno il tema dal punto di
vista della propria religione; in
particolare, **DAI DO STRUMIA** terrà un
intervento dal titolo:

TEMPO E VITA NELLA VISIONE BUDDHISTA

Per informazioni più dettagliate, v.
sul web:

Comune di Torino>Centro Intercultura-
le>Incontri>Tempi della città, Tempi
dello spirito



*rete interbuddhista
del piemonte*

Su iniziativa di alcuni praticanti
torinesi, riprendono gli incontri
della rete interbuddhista del Piemonte;
l'appuntamento è stato fissato per

Sabato 18 OTTOBRE
h. 10,30 - 17

a Torino, via degli Abeti, 12/2
(quartiere Falchera)

La giornata si svolgerà tra momenti
di meditazione, di riflessione comu-
ne, di socializzazione, di program-
mazione di eventuali altri incontri
futuri, ed è aperta a tutti i prati-
canti buddhisti.

**Per partecipare è necessario pre-
notarsi via telefono o e-mail a
Paolo Sacchi:**

pavial@libero.it - 338-6003995

Per ulteriori spiegazioni sulle ra-
gioni dell'iniziativa, v.:

www.lastelladelmattino.org/buddista/

Domanda

Vorrei che mi chiarissi, per favore, un concetto che hai espresso nel tuo libro **Presenza Consapevole**, là dove sostieni che, tramite la pratica dello Zazen, possiamo imparare ad "agire" e smettere di "reagire". Grazie!

Risposta

Il concetto è che per mezzo della pratica dello Zazen le nostre azioni, a poco a poco e con l'esperienza, smettono di essere "reazione" e diventano "azione".

Quando, praticando Zazen, cominciamo a osservare attentamente i processi mentali, ci rendiamo conto di come tali processi producano pensieri, e di come tali pensieri producano sensazioni - e quindi reazioni - per lo più emotive; abbiamo quindi la preziosa opportunità di analizzare come reagiamo alle cose del mondo in base ai pensieri che ci passano per la mente.

Facciamo un esempio: io sono tranquillo, ma a un certo punto mi viene in mente un'offesa ricevuta in passato, un fatto morto e sepolto negli anni; ecco che quel vecchio ricordo mi fa



Per porre quesiti a
Dai Do Strumia
inviare un'e-mail
all'indirizzo

dojo@ilcerchiovuoto.it

specificando
nell'Oggetto:
"MON DO"

ribollire il sangue, battere più velocemente il cuore, sudare e tremare come se fosse successo dieci minuti fa!

Ora, il fatto di renderci conto che viviamo spesso di reazioni legate a fenomeni riguardanti il passato (prossimo, ma anche remoto) dovrebbe risvegliarci e metterci in condizione, attraverso la pratica e l'esercizio, di smettere di avere reazioni costantemente in rapporto a ciò che è avvenuto, per avere, semplicemente, un'attitudine attiva in rapporto a ciò che sta avvenendo ora. Finché la mia mente è condizionata, e nel presente produce emozioni causate da avvenimenti che col presente non hanno nulla a che fare perché appartenenti al passato, io non vivo nel qui e ora, non vivo nel presente.

Non "agisco": "reagisco".

Comprendere questo significa la morte della reattività e la nascita dell'azione consapevole.

I PASTI

RISO BIANCO



INGREDIENTI :

riso
1 tazza raso da caffè a
persona
acqua
1 tazza e $\frac{1}{2}$ da caffè a
persona

PROCEDIMENTO :

In una pentola dal fondo piuttosto spesso, mettere il riso con poca acqua e, con una mano, premerlo e strofinarlo con forza contro il fondo e le pareti per farne uscire l'amido; aggiungere abbondante acqua, che diventerà lattiginosa, e scolarla con attenzione, trattenendo il riso con una mano sul bordo della pentola. Ripetere questa operazione almeno tre o quattro volte, finché l'acqua di risciacquo non risulterà limpida.

Al riso lavato aggiungere acqua in giusta proporzione, porre sul fornello a fuoco bassissimo; non salare.

Cuocere per venti minuti con il coperchio. A cottura ultimata, la superficie del riso, ormai asciutto, si presenterà come cosparsa di numerosi buchini.

Spegnerne la fiamma, togliere il coperchio per evitare che le goccioline di condensa, cadendo sul riso, ne alterino la compattezza e il gusto, coprire la pentola con un canovaccio e lasciare riposare per un'altra decina di minuti prima di servirlo.

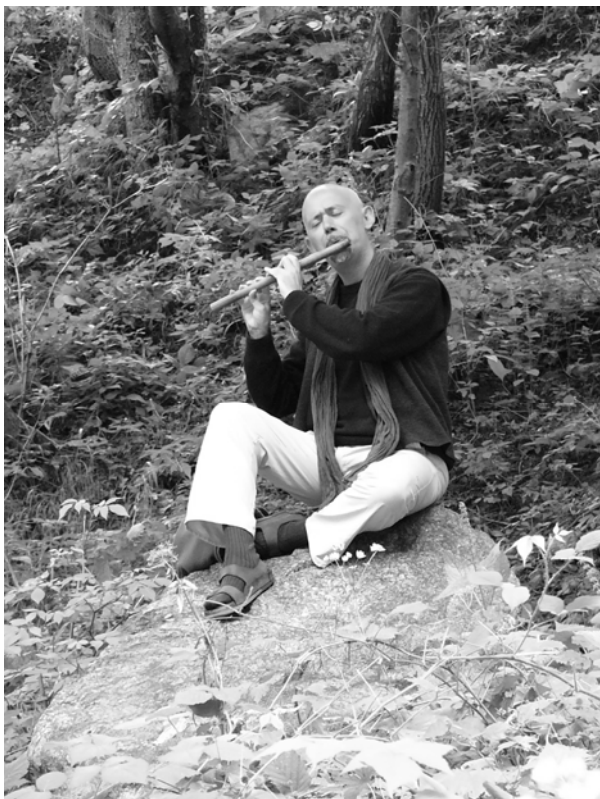
Il riso così cucinato si presta all'uso delle bacchette perché i grani risultano sciolti ma collosi.

Si può gustare semplice o condito con gomasio (sesamo tostato con il sale) e alga nori tostata a pezzetti.

Accompagna i cibi nei pasti giapponesi (e dell'Estremo Oriente in generale), come quelli italiani (e mediterranei) il pane.

Enrico Dai Mu Jo Nicolosi

LE ARTI



Akshan a Prà del Torno, 13/08/2008

AKSHAN **(ENZO HO SHIN PLACANICA)**

Polistrumentista genovese, compone ed esegue musica per strumenti antichi dell'India e dell'Estremo Oriente: santur, flauto bansuri, dilruba, sitar, shakuhachi e altri.

Ha studiato in India e in Nepal sotto la guida di importanti maestri.

Conduce ricerche sul suono/spazio in monumenti, templi

e teatri dell'antichità, e studi di musicoterapia.

Nel 1995 ha pubblicato i suoi primi lavori, *Akroasis* e *Namka*, seguiti, in collaborazione con la Evolution Music", da *Mandala* nel 1999 e *Ku* nel 2005. Dal cd *Mandala* è tratto il brano che accompagna la "Gallery" sul nostro sito:

(www.ilcerchiovuoto.it/pages/gallery.php)

Tiene concerti a Genova e in varie città italiane. Nel 2006 è stato chiamato a partecipare alla manifestazione "Torino Spiritualità" con un concerto di campane tibetane.

Con la violinista tedesca Karina Stieren ha formato, nel 2006, il

DUO KARINA STIEREN-AKSHAN.

Ulteriori e più dettagliate informazioni sono reperibili sul nostro sito web, alla pag.

www.ilcerchiovuoto.it/pages/akshan.php

AKSHAN è disponibile
a condurre **CORSI** e/o
LEZIONI INDIVIDUALI di

SHAKUHACHI

FLAUTO BANSURI

FLAUTO TRAVERSO

anche a Torino.

Per informazioni telefonare al
333-3141633