



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 5 - FEBBRAIO 2009

IL PUNTO SU ...

DELLA VITA E DELLA MORTE

Da un discorso di Dai Do Strumia in occasione di una cerimonia funebre tenutasi al dojo di Torino.

Se aprissimo gli occhi e guardassimo bene ciò che c'è intorno a noi, vedremmo che ogni giorno è ricco di infinite cose allegre e piacevoli, e di infinite cose tristi e dolorose. All'interno della stessa giornata sono incalcolabili le sensazioni, le percezioni, le emozioni e i pensieri che, insieme al piacere, si trascinano appresso il dolore, la paura e l'incertezza.

Se, però, ci accorgessimo che un giorno è in sé un'intera vita che va, alternativamente, dal risveglio al sonno e dal sonno al risveglio senza interruzione, comprenderemo in profondità che una vita è fatta di mille vite, e che ciascuna di queste vite è, a sua volta, fatta di infinite vite.

Tutto ciò solo finché non si decida risolutamente di uscire, una volta per tutte e senza ripensamenti, da questo ciclo naturale e indispensabile. Indispensabile perché, così come siamo nati noi,

possano nascere altri esseri e fare l'importante esperienza di nascere e morire come esseri umani. Ciò che conta veramente è che anch'essi possano comprendere il più velocemente possibile che la vita non è un dono, ma un prestito che va restituito non solo intatto, ma anche, se possibile, migliorato per il bene di tutti gli esseri senzienti di ieri, di oggi e di domani.

SOMMARIO NEWSLETTER n. 5:

- ✓ **IL PUNTO SU ...**
Della vita e della morte
- ✓ **ATTIVITÀ**
Programma e calendario dei Teisho
- ✓ **EVENTI**
Appello per le Intese
Corso di calligrafia
- ✓ **I PASTI**
Il gomasio
- ✓ **LE ARTI**
Guiglielmo Balzari e il Fiume interno
SCRIVERE HAIKU
a cura di R. Ho Kai Piana

ATTIVITÀ

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.

Martedì 17 febbraio inizierà un nuovo **CICLO DI TEISHO** (lezioni sul Dharma) presso il dojo di Torino. Quest'anno Dai Do Strumia ha deciso di non dedicarlo, come di consueto, al commento di un testo, ma di affrontare a ogni incontro un argomento diverso.

I Teisho sono aperti a tutti.

TEISHO AL DOJO DI TORINO



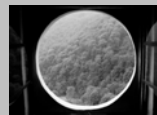
PROGRAMMA DEGLI INCONTRI:

h. 19,20 zazen
h. 20,10 tè
h. 20,15-22 Teisho

CALENDARIO PREVISTO:

17 febbraio	21 aprile
3 marzo	5 maggio
17 marzo	19 maggio
31 marzo	16 giugno
7 aprile	

CALENDARIO DEI SESSHIN



DOJO DI TORINO dalle h. 7 alle h. 17 ca.	PRÀ DEL TORNO presso LA ROCCIAGLIA
22 febbraio 15 marzo	3-5 aprile

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

3-5 APRILE
SESSHIN A PRÀ DEL TORNO
presso
LA ROCCIAGLIA
foresteria della Chiesa Valdese



dalle h. 18,00 del venerdì
alle h. 16 ca. della domenica

SONO APERTE LE ISCRIZIONI
AFFRETTARSI A PRENOTARE!

333.5218111

ORARI DOJO DI TORINO

via Massena 17 - 10128 Torino



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

CUCITURA DELL'O-KESA

con
Anna Den Do Avagnina



29 marzo
19 aprile
17 maggio

dojo di Torino, h. 9,00-19,00

EVENTI

APPELLO PER LE INTESE CON LO STATO ITALIANO

LA CHIESA APOSTOLICA IN ITALIA, LA CHIESA DI GESÙ CRISTO E DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI, LA CHIESA EVANGELICA VALDESE, LA SACRA ARCIDIOCESI ORTODOSSA D'ITALIA ED ESARCATO PER L'EUROPA MERIDIONALE, L'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA, L'UNIONE INDUISTA ITALIANA, L'UNIONE ITALIANA CHIESE CRISTIANE AVVENTISTE DEL 7° GIORNO HANNO AVVIATO UNA CAMPAGNA DI RACCOLTA FIRME PER SENSIBILIZZARE LE ISTITUZIONI ITALIANE E I DECISORI POLITICI AFFINCHÉ SIANO RATIFICATE, IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE, LE INTESE RELIGIOSE GIÀ NEGOZiate COL GOVERNO ITALIANO.

QUESTO IL TESTO DELL'APPELLO CHE L'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA STA DIFFONDENDO A TUTTI I CENTRI AFFILIATI.

La Costituzione italiana garantisce che tutte le Confessioni religiose sono egualmente libere davanti alla legge, hanno diritto di organizzarsi secondo i propri statuti, in quanto non contrastino con l'ordinamento giuridico italiano, e i loro rapporti con lo Stato sono regolati per legge sulla base di Intese con le relative rappresentanze.

La procedura d'Intesa, così come disciplinata dall'articolo 8 della Costituzione italiana, è parte fondante dell'ordinamento giuridico italiano che garantisce libertà di pensiero, coscienza e religione, così come previsto anche nella Dichiarazione Universale dei Diritti Umani. Molte Confessioni religiose attendono, a tutt'oggi, l'approvazione della loro Intesa.

Il 4 aprile 2007, il Presidente del Consiglio Romano Prodi ha firmato gli emendamenti delle Intese con la Chiesa Valdese e con l'Unione Italiana Chiese Cristiane Avventiste 7° Giorno. In quella data, inoltre, il Presidente del Consiglio ha firmato sei nuove Intese con la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, l'Arcidiocesi Ortodossa d'Italia ed Esarcato per l'Europa meridionale, la Chiesa Apostolica

in Italia, l'Unione Buddhista Italiana, l'Unione Induista Italiana e la Congregazione Italiana Testimoni di Geova.

Nessuna di queste Intese, tuttavia, è mai stata inoltrata al Parlamento in conformità alla procedura di rito che ne chiede la traduzione in un disegno di legge da sottoporre all'approvazione delle due Camere. Questo nonostante tutte le proposte di Intese siano state approvate, nel corso degli anni, sia dalla Commissione interministeriale per le Intese con le Confessioni religiose, sia dalla Commissione consultiva per la libertà religiosa, e abbiano inoltre ottenuto un largo consenso nei diversi schieramenti politici negli ultimi dieci anni.

Questo appello vuole, perciò, lanciare un messaggio forte che i rappresentanti delle Confessioni religiose e gli esponenti più illuminati della politica italiana

Firma l'Appello per l'approvazione delle Intese religiose

Per firmare direttamente, puoi rivolgerti **al dojo**; è però anche possibile firmare **via internet**, registrandoti sul sito della Coalizione, al link:

<http://www.coalizioneintesereligiose.it/>

rivolgono a tutte le persone socialmente impegnate affinché promuovano e sostengano con forza la presentazione del disegno di legge governativo e la ratifica da parte del Parlamento delle otto Intese.

L'approvazione delle Intese contribuirà ad affermare il principio di uno Stato italiano accogliente nei confronti di tutte le culture e le fedi, e contribuirà a garantire a centinaia di migliaia di persone di praticare

BREVE STORIA E SPIEGAZIONE DELLA "COALIZIONE PER LE INTESE RELIGIOSE"

La "Coalizione per le Intese religiose", nata il 13 marzo 2008, è un tavolo di lavoro che riunisce, col supporto della Federazione delle Chiese Evangeliche in Italia, i rappresentanti delle Confessioni religiose che hanno una Intesa pendente con lo Stato italiano: l'Arcidiocesi Ortodossa d'Italia ed Esarcato per l'Europa meridionale, la Chiesa Apostolica in Italia, la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni (conosciuti anche come Mormoni), la Chiesa Evangelica Valdese, l'Unione Buddhista Italiana, l'Unione Induista Italiana, l'Unione Italiana Chiese Cristiane Avventiste del 7° Giorno. La Congregazione Italiana dei Testimoni di Geova, invitata a partecipare alla Coalizione, ha cortesemente declinato l'invito.

L'obiettivo della Coalizione è di sensibilizzare le istituzioni italiane e i decisori politici affinché siano ratificate, il più velocemente possibile, le Intese religiose già negoziate con il Governo italiano.

Queste Confessioni della Coalizione, oramai da decenni, attendono l'approvazione delle loro Intese con lo Stato italiano; questo nonostante la Costituzione, Articolo 8, stabilisca esplicitamente che: "tutte le Confessioni religiose sono egualmente libere di fronte alla legge, hanno diritto di organizzarsi secondo i propri statuti, in quanto non contrastino con l'ordinamento giuridico italiano, e i loro rapporti con lo Stato sono regolati per legge sulla base di Intese con le relative rappresentanze." >>>>>

Il 4 aprile del 2007, il Presidente del Consiglio Romano Prodi aveva firmato gli emendamenti delle intese con la Chiesa Valdese e con l'Unione Italiana Chiese Cristiane Avventiste 7° Giorno. In quella data, inoltre, il Presidente del Consiglio aveva firmato sei nuove intese con la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, l'Arcidiocesi Ortodossa d'Italia ed Esarcato per l'Europa meridionale, la Chiesa Apostolica in Italia, l'Unione Buddhista Italiana, l'Unione Induista Italiana e la Congregazione Italiana Testimoni di Geova.

Nessuna di queste intese, tuttavia, è mai stata inoltrata al Parlamento per la necessaria ratifica. Questo nonostante tutte le proposte di intese presentate abbiano una storia più che decennale di revisione, discussione ed approvazione in tutte le sedi istituzionali competenti, ed abbiano inoltre ottenuto un largo consenso nei diversi schieramenti politici.

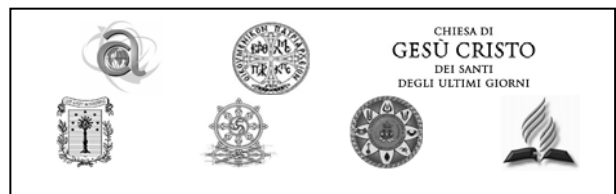
Attraverso questo sito internet la coalizione vuole lanciare un appello per sollecitare con forza la presentazione del disegno di legge governativo delle intese e la pronta ratifica da parte del Parlamento.

Nei mesi scorsi, diversi importanti rappresentanti di tutti i partiti politici sia del centro-destra che del centro-sinistra hanno già aderito a questo appello dichiarandosi assolutamente pronti a appoggiare l'approvazione delle Intese in Parlamento.

Ulteriori info su:

www.coalizioneintesereligiose.it

con pienezza la loro Confessione religiosa.





A partire dal mese di marzo

DAI DO STRUMIA

terrà un corso di

**LINGUA E CALLIGRAFIA
GIAPPONESE DI BASE**

Per info telefonare
al numero **339.8335296**

Il corso si terrà solo se si raggiungerà
il numero minimo di **6 iscritti**

MON DO ELETTRONICO

In questo periodo non ci sono pervenuti quesiti



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

dojo@ilcerchiovuoto.it

specificando
nell'Oggetto:

"MON DO"

I PASTI

GOMASIO

Il **sesamo** è un piccolo seme ricco di vitamine del gruppo B, proteine, calcio e grassi insaturi.

Il **sale** è tra i più antichi condimenti, e la sua importanza nell'alimentazione umana è tale che, in passato, è stato usato anche come vera e propria moneta di scambio nei commerci. Oggi, soprattutto nelle cucine del mondo occidentale, se ne abusa, e i medici spesso ne raccomandano un uso misurato, in particolar modo in presenza di particolari patologie.

Sale e sesamo insieme, con il loro gusto, sono in grado di aprire, con saggezza, qualsiasi porta, e in gastronomia quest'abbinamento si traduce in **gomasio**.

Sostituire in tavola il salino con una ciotola di gomasio, che è uno dei condimenti usati nei monasteri zen e in genere nella cucina giapponese, è un modo per assumere meno cloruro di sodio senza negarsi il piacere di insaporire ancora un po' le nostre vivande.



Goma in giapponese significa "sesamo", **shio** significa "sale".

Il rapporto tra i due ingredienti può variare da 5:1 fino a 15:1 a seconda dei gusti e del tipo di piatti che il gomasio andrà a insaporire. Io normalmente uso il rapporto 11:1.

Per ottenere il gomasio è necessario un **suribachi**, mortaio di ceramica rigato all'interno, che col suo **surikogi**, pestello in legno, è ideale per polverizzare e ridurre in purea.

INGREDIENTI :

sesamo: 11 parti
sale fino: 1 parte

PROCEDIMENTO :

Per prima cosa, si fa tostare il sale in un tegame che sopporti bene le alte temperature: acciaio, ghisa. Dopo qualche istante, quando il sale comincerà a crepitare, versarlo nel **suribachi** e schiacciarlo contro le

pareti del mortaio muovendo il pestello in senso circolare.

Nello stesso tegame si fanno poi tostare i semi di sesamo, prestando attenzione a non farli bruciare. Quando, dopo pochi istanti, scoppiettando, saranno leggermente abbruniti ed emaneranno uno squisito profumo simile alle nocciole tostate, si uniscono al sale nel *suribachi*. Da seduti, tenendo il *suribachi* in grembo e muovendo il pestello in senso orario e regolare, a poco a poco quasi tutti i semi si spaccheranno e amalgameranno col sale. La ceramica del mortaio si scalda in fretta col calore dei semi, e per evitare di scottarsi è bene avvol-

gere l'esterno del mortaio in un panno ripiegato più volte.

Quest'operazione va svolta senza fretta, ci va un po' di tempo per raggiungere la giusta proporzione tra semi spaccati e no; se vi stancate, fatevi sostituire da qualcuno.

Un condimento semplice che si sposa bene con le verdure, il riso bianco e ovunque la vostra fantasia lo farà cadere.

Perché il gomasio mantenga tutta la sua fragranza, dev'essere consumato entro la settimana, ed è per questo che consiglio di prepararne di volta in volta la giusta quantità.

Enrico Dai Mu Jo Nicolosi

LE ARTI



FIUME INTERNO

A volte sarebbe auspicabile che le cose non avessero un nome. Non avrebbe luogo quel passaggio, spesso inevitabile e in un certo senso necessario, fra la parola e la "cosa" cui essa si riferisce.

Così "Fiume Interno" è il modo, appena poetico, di riferirsi a un laboratorio sul movimento spontaneo, che si tiene all'Enku Dojo due volte la settimana. Allo

stesso modo, per "Danza del Fiume Interno" s'intende l'esercizio principale di questo lavoro sul movimento.

Partire dal nome mi sembra un buon modo per tentare di descrivere questi incontri settimanali. Queste poche parole, infatti, già contengono una certa fluidità e possibilità di scioglimento ulteriore, uno scorrere libero pur all'interno di un alveo, proprio come un fiume, e infine quel fare artistico e poetico che, per sua

FIUME INTERNO

all'EN KU DOJO:

lunedì h. 20.30-22.30

sabato h. 14.00-16.00

Per informazioni telefonare a

Guglielmo Balzari

339-8378513

stessa definizione, non è finalizzato. Infatti, il tipo di movimento oggetto del laboratorio è il movimento spontaneo, nel senso di "non finalizzato".

Si prende l'avvio dall'osservazione pratica, cioè col corpo, di un fenomeno molto comune: la sensazione di separazione dalla realtà, piuttosto che la constatazione - meglio se fluida - di chi siamo di fronte alle cose del mondo.

Una presunta separazione fra un fuori e un dentro, fra un interno più o meno espresso, o invece schiacciato, e un esterno a sua volta percepito come schiacciante, o troppo coinvolgente.

Cosa ancora più rilevante è il fatto che questo senso di separazione, se a volte si risolve in espressioni artistiche senza nuocere ad alcuno, altre volte esplode nella violenza più estrema.

Sulla base di decennali esperienze nelle arti marziali, ma anche fra le discipline del movimento e dell'espressione teatrale, oltre a studi di area zen e

taoista, la proposta, appunto, "da laboratorio" è quella di cogliersi in atto "al di qua" della decisione di agire, delle finalità dell'agire. Allora, porsì via via su quella linea mediana, dove per convenzione si ritiene che la realtà personale entri in contatto con quella esterna, familiarizzando, prima di tutto, col proprio "Fiume Interno".

Il lunedì sera si sperimenta un tipo di combattimento per l'autodifesa, scoprendo le reazioni e poi i movimenti spontanei di ognuno, e sviluppandoli con tecniche realistiche, ma eseguite perlopiù lentamente.

Il sabato pomeriggio si approfondiscono gli esercizi sia statici - di qui il movimento autentico - che dinamici, fra cui la "Danza del Fiume Interno", molti dei quali specifici per la schiena, anche a favore di chi non è direttamente interessato alla dimensione del contatto fisico.

Guglielmo Balzari

SCRIVERE HAIKU

a cura di Rita Ho Kai Piana

WAKA, LA POESIA GIAPPONESE (DAL CHOKA ALL' HAIKU)

I PARTE: CHOKA E TANKA

Tutte le esistenze sono la verità in sé stessa, e la verità dei fenomeni esprime lo stato reale della verità universale ed eterna, così che noi possiamo trovare il valore reale o la verità della nostra vita in tutte le esistenze o in tutti i fenomeni del cosmo..."

Come suggeriva il poeta Bashō, il limitato cammino dell'essere umano nella storia è un viaggio in cui il viandante non è mai del tut-

to solo: lo accompagna la sete mai assopita di conoscenza di sé in rapporto ai suoi simili, in un'interrogante ricerca del senso del vivere, e in tale ricerca la poesia sempre, all'uomo antico e moderno, si è rivelata indispensabile; essa

SCRITTI DA VOI

Ci sono arrivati alcuni haiku scritti da voi.

A partire da questo numero, ne pubblicheremo uno ogni volta.

**Ali nere
è immobile in cielo
tra fiocchi di neve**

[Antonella Funelli]

concilia "il particolarissimo" con l'universale e vince la sfida del tempo (da *L'eterno nel tempo - Antologia della poesia giapponese dalle origini al 900* Ugo Guanda edit., 1993).

La prima grande raccolta di poesia giapponese, *waka*, del Giappone antico è contenuta nel *Man'yōshū* ("Raccolta delle diecimila foglie") dell'VIII secolo (periodo Nara, 710-794), compilata dal poeta Otomono Yakamachi dopo il 759, comprendente all'incirca 4.200 *tanka*, 260 *chōka* e 60 *sedōka*, tutti basati su costruzioni di righe di 5-7-5 sillabe.

Fin dall'antica Cina la poesia classica veniva giudicata tale solo in presenza di un elemento indispensabile, dettato dal concetto estetico di *fugā* dove *fu* indicava una canzone i cui versi, in accompagnamento a un testo musicale, dovevano distinguersi per il *gā*, un linguaggio nobilmente ispirato.

In Giappone questo concetto estetico chiave, capace, nella *waka*, di elevare l'animo dell'uomo e metterlo in unione armonica e creativa con la natura, venne poi evidenziato dal poeta Bashō nell'opera *Oi no Kobumi* era il *fugā* ad animare la sua poesia, come pure l'opera di Saigyō (*waka*), i versi a catena di Sōgi (*renga*), le pitture a china di Sesshū (*sumi-e*) e l'arte della cerimonia del tè (*chanoyū*) di Rikyu.

Il *chōka*, la cui vita nel panorama letterario classico fu breve (fiorita a cavallo tra il VII e l'VIII secolo) appartiene al genere poetico *waka*; è una poesia lunga caratterizzata dall'alternarsi ripetuto dello schema 5-7 sillabe fino a terminare con un verso finale

di 7 sillabe detto *hanka*, che possiamo definire il riassunto, o il commento del *chōka*.

Ecco un classico esempio di *hanka*, di forma uguale al *tanka*; è di **Yamanoue no Okura** (660-773), ufficiale governativo ma anche grande poeta di corte e conoscitore delle lettere classiche cinesi; ascoltatelo, nella sua cruda descrizione dall'efficacia riassuntiva:

***In questo mondo,
null'altro se non sofferenza
e vergogna;
ma fuggirmene non posso
che ali d'uccello non ho.***

(*Man'yōshū*, V/893)

Nel periodo Heian (794-1185) la forma di verso preferita a corte fu la **tanka**, verso di 31 sillabe secondo lo schema 5-7-5-7-7; era la forma in cui si dilettavano le talentuose nobildonne presso la corte imperiale nel IX e X secolo. Le opere maggiori, apparse tra la fine del X e l'inizio dell'XI sec., furono scritte da due dame di corte le quali diedero origine a un metodo di scrittura personale distanziandosi dal mondo letterario maschile; utilizzavano i kana, scrittura indigena più intima e informale, dove si evidenzia la relazione tra uomo e natura: *mono no aware*, i sentimenti delle cose. Entrambe interpretarono la realtà di corte in due capolavori della cultura giapponese: *Genji monogatari* (1010 circa, "Storia del principe splendente") di Murasaki Shikibu e *Makura no Soshi* ("Racconti del fanciullo") di Sei Shonagon.

[continua
sulla prossima newsletter]

Ricordiamo ai nostri lettori che i numeri precedenti della newsletter sono scaricabili dal nostro sito al link:

http://www.ilcerchiovuoto.it/pages/atv_newsletter.php