



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 9 - NOVEMBRE 2009

IL PUNTO SU ...

L'ESPERIENZA DELLA MEDITAZIONE ZEN DURANTE LA MALATTIA

a cura di Rita Ho Kai Piana [TERZA PARTE]

Intervista a due malati terminali: un monaco Zen e un medico che ha iniziato la pratica dello Zazen al COES dell'ospedale Molinette di Torino durante la malattia. Entrambi scomparsi.

*La neve di ieri
caduta sui fiori di ciliegio
è diventata acqua*

(poesia di una monaca Zen del XVIII sec.)

INTERVISTA AD ARMAND S., MONACO ZEN.
RILASCIATA IN FRANCESE A RITA HO KAI
PIANA, È STATA TRADOTTA DA MARCO BRAITO.

*Armand, da quanto tempo pratici
Zazen?*

Pratico da 35 anni. Ho iniziato con il maestro Deshimaru e ora continuo col maestro Yuno Rech, pratico al dojo di Tolone.

Potresti parlare di ciò che stai vivendo in relazione alla malattia?

Certo! Quando praticiamo, osserviamo con grande attenzione noi stessi, e io lo faccio in particolare, in questo momento, con la malattia che sto vivendo.

Ci osserviamo perché, da una parte, ci troviamo faccia a faccia con la malattia, ma ci chiediamo anche quale sia il nostro rapporto con la morte.

Credo che questa pratica ci aiuti particolarmente, perché praticare è osservare noi stessi.

SOMMARIO NEWSLETTER n. 9:

- ✓ **IL PUNTO SU ...**
L'esperienza della meditazione Zen durante la malattia;
- ✓ **ATTIVITÀ**
Programmi fino alla fine del 2009;
- ✓ **EVENTI**
Nuovo corso di lingua e calligrafia giapponese;
- ✓ **I PASTI**
L'alga nori.

si in rapporto al mondo che ci circonda. Tramite lo Zazen, capiamo che stiamo vivendo in interdipendenza con il mondo e non siamo isolati nel nostro "io"; questo ci permette di affrontare la malattia in maniera completamente diversa rispetto a chi non pratica.

Durante le cure che ho ricevuto, mi sono trovato spesso in camera con altri malati; è difficile vedere le persone che affrontano la malattia e ne sono travolti, senza scappatoie e senza possibilità di vedere le cose sotto un'altra ottica: **è come se il cielo piovesse loro addosso!**

Il fatto che noi pratichiamo Zazen, non ci pone al di là di tutto, ma ci permette di avere una visione totalmente differente ...

Praticando, ci viene detto spesso di lasciare passare i pensieri, e questa osservazione è molto importante perché ci permette di dare alla malattia il giusto peso, senza che questa invada completamente la nostra vita. Sappiamo che c'è la malattia, ma anche che c'è qualcosa al di là di essa; così, se siamo malati e dobbiamo fare dei trattamenti, non ne facciamo un dramma. È evidente che in questo stato soffriamo e viviamo l'istante presente, ma sappiamo anche che, in questa vita d'impermanenza, tutto cambia continuamente; non vale la pena "peggiorare" la situazione. Bisogna anche avere fiducia nelle persone che ti curano, perché sono totalmente dedite al loro lavoro.

Qual è il rapporto tra la propria sofferenza, quella degli altri e l'impermanenza?

La pratica ci permette di relazionarci alla vita in maniera

differente. Diciamo spesso, nella nostra pratica, che dobbiamo capire "noi stessi", e capire se stessi è dimenticare se stessi. Questo ci aiuta a comprendere il nostro Ego, questo Ego che ha molte esigenze. Mi succede spesso di trovarmi in situazioni difficili, dove non posso muovermi a causa del dolore, per esempio non riesco a prendermi le scarpe; in queste situazioni mi vedo triste, vedo questo Ego che ha bisogno di piangersi addosso. Bisogna fare attenzione a non entrare nel panico. È facile dire cose del tipo: sono veramente triste, Dio mi ha abbandonato, soffro molto, perché è successo proprio a me, ecc., ecc. Nella difficoltà che può nascere dalla fatica della malattia ci si può perdere, quindi bisogna tornare sempre alla calma, alla concentrazione dell'istante presente.

La malattia ha condizionato la qualità della tua vita? Se sì, in che modo?

Completamente! Le cose sono molto cambiate. Abbiamo spesse volte sentito dire durante i Kusen [*insegnamenti orali*] che Buddha diceva ai suoi discepoli che il nostro corpo non ci appartiene, ed è in questa situazione, sulla mia pelle, che ho capito cosa significhi veramente. Possiamo sentirlo in maniera intellettuale, ma viverlo è molto diverso ...

Quando ci ammaliamo, non possiamo dire: "Non voglio essere ammalato!" Sei obbligato a vivere la malattia come viene, devi essere umile; se non lo sei, diventa difficile affrontarla, perdi completamente il controllo di te stesso. Per cui sei obbligato a vederla, a cercare di non subirla, ma di farne un'amica.

Questo è molto importante: non bisogna fare della malattia un nemico, qualcosa che vorresti eliminare. Non credo che questa sia la soluzione.

Dolore fisico e sofferenza.

Penso che la pratica, in questo, ci aiuti molto, perché praticare Zazen è un ritorno a se stessi; ed è questo tornare all'interno di se stessi e guardare come comincia il dolore, che mi ha permesso di ascoltarmi il più possibile.

Fare attenzione alla respirazione è un modo di accettare il dolore in modo diverso, senza che ci invada "anarchicamente"; così abbiamo una visione del dolore in rapporto alla malattia, e una in rapporto a noi stessi: in questo modo minimizziamo e attenuiamo la sofferenza.

È esattamente come in Zazen: ci sono persone che praticano da molto tempo e hanno dei dolori ma non ne fanno una tragedia; per chi comincia a praticare, invece, sovente la sofferenza è terribile.

Hai avuto modo di parlare con le persone che, come te, facevano terapia?

La situazione è sempre la stessa, quando arrivo in una stanza d'ospedale già occupata da qualcun altro. Io, personalmente, non parlo tanto, piuttosto ascolto molto; persone con una grande sofferenza hanno bisogno di esprimersi riguardo a essa. Essere ascoltati è già di per sé un conforto, mi sono espresso anch'io in merito alla mia malattia e ho risposto anche a qualche domanda, ma siccome mi sono trovato davanti a persone che soffrivano molto più di me, ho dovuto essere umile. Sono stati momenti molto intensi.

La morte può essere un "argomento" di questa malattia? Come se ne parla tra pazienti?

Le persone non parlano della morte in maniera diretta, ma attraverso i loro dialoghi e in ciò che esprimono ci accorgiamo che tutto è tinto di morte. Sanno di essere molto malati e questo è un problema, un piccolo tabù di cui non vogliono parlare. In definitiva, si pongono due interrogativi: "guarirò?", o "morirò?", e rispondo: "sia quel che sia!". Ma di solito sono positivi e pensano che guariranno, anche se non osano affrontare i problemi relativi alla morte.

Grazie, Armand!

Prego! Spero che questo colloquio vi possa essere utile!



***Non pensate che il tempo che passa
sia simile al vento e alla pioggia,
che si dirigono da est a ovest.
Il mondo non è intercambiabile,
non è immutabile.***

Passa.

(Eihei Dogen)

INTERVISTA A CARLO A., MEDICO CARDIOLOGO E MALATO ONCOLOGICO. REGISTRATA DA RITA HO KAI PIANA PRESSO IL COES (CENTRO ONCOLOGICO EMATOLOGICO SUBALPINO) IL 13 FEBBRAIO 2008.

Nome

Mi chiamo Carlo A.

Professione

Sono medico cardiologo in pensione, e ora paziente oncologico.

Da quanto tempo pratica la meditazione Zen qui al COES?

Da un anno.

Com'è venuto a conoscenza della pratica?

Per caso. Mia moglie ha letto sul giornale una notizia che parlava proprio della meditazione Zen e dell'esperienza con i pazienti e il personale in oncologia, e poi ho trovato i dépliant qui, al centro oncoematologico dove ricevo le cure.

Qual è la motivazione che L'ha spinto a praticare?

La ricerca d'aiuto.

Aveva delle aspettative, iniziando la pratica di Zazen? Se sì, può spiegare quali?

Sì! L'aspettativa era di essere aiutato ad affrontare ciò che mi capitava. Esattamente, non avevo un'idea precisa. Nella mia particolare situazione di salute, tutti gli aiuti erano validi, per cui qualsiasi esperienza poteva essermi utile; specialmente un anno fa, quando la mia situazione psicologica era molto, molto lontana da un equilibrio.

La Sua vita è cambiata con la malattia? In che modo?

Moltissimo, potete immaginare! Uno scompenso terribile. Per settant'anni sono stato sanissimo. Di colpo mi è "caduta questa tegola sulla testa" e c'è stato un capovolgimento totale nella mia vita; sia dal punto di vista professionale, che dal punto di vista virile, e della coltivazione del mio hobby, la mia attività di montagna. La qualità di vita, i rapporti personali erano stati compromessi da ciò che mi succedeva. All'inizio sono andato fuori di

testa; non ci potevo credere che fosse capitato a me!

Pensa che la pratica abbia in qualche modo influenzato il suo modo di vivere la malattia e il suo rapporto con la quotidianità?

Moltissimo! La meditazione mi ha aiutato a concentrarmi, a guardare la realtà da un'altra angolazione, a guardarmi dentro. Mi sono liberato di tutte quelle sovrastrutture che la mia "vita precedente la malattia" aveva creato. Ecco perché parlo di rinascita: ora sono cambiato e vivo un'altra vita! Ho abbandonato tutti quegli orpelli inutili che, pensavo, facessero parte di una tradizione. Delle vere sciocchezze!

Posso dire che la malattia, per me, è stata un enorme vantaggio dal punto di vista psichico, perché ora io vivo molto meglio di prima!

Ha praticato regolarmente da quando ha iniziato?

Io sono stato fortunato, perché non ho avuto effetti collaterali (a parte le caldane dovute agli ormoni femminili che mi vengono dati) con la chemioterapia, e quindi ho potuto praticare, e pratico, regolarmente.

Lei viene qui al COES a fare la chemio; non La disturba praticare nello stesso luogo dove si cura?

Assolutamente no, per niente! Vengo volentieri, non è uno sforzo per me praticare!

Cosa La spinge a continuare la pratica?

Continuo a venire perché, a differenza della chiesa cattolica che spinge molto..., voi non fate nessuna pressione sulle persone perché si fermino. Io, per esempio, mi sono sentito libero di restare o di anda-

re. Mi sento molto bene; qui non sono né medico, né paziente, ma persona, essere umano parte di un gruppo.

La postura l'affatica? Trova difficoltà a sedersi in Zazen?

Nonostante la mia scoliosi e la malattia, non ho nessuna difficoltà a stare seduto immobile; non mi affatico, anzi ne traggio giovamento. Mi sento molto bene, alla fine sono tranquillo e mi sento gioioso ...

Qui al COES pratichiamo una volta alla settimana dai 45/50 minuti per Zazen. Vorrebbe praticare di più? Le capita di sedersi anche fuori di qui?

Io pratico anche un po' a casa. Prima di dormire, ad esempio, resto immobile e mi concentro sul contatto tra i pollici orizzontali; è un modo semplicissimo e molto efficace per smettere di seguire i pensieri che ci sono a migliaia. È come se lì ci fosse un contatto elettrico; se scappa la concentrazione ... tac: torno lì e subito smetto di correre dietro a quel turbinìo ...

Ma alla fine, questo tipo di atteggiamento lo posso attuare ovunque mi trovi nella vita quotidiana; per esempio, quando sono sul tram, resto immobile con il pensiero, e questo mi libera, mi fa sentire leggero ...

Se ne avesse l'occasione, consiglierebbe questa pratica ad altri?

Per me è un'esperienza molto positiva, e l'aiuto che ho trovato io potrebbero trovarlo anche altri; sicuramente, se qualcuno mi chiedesse, io potrei parlarne nei termini in cui sto facendo ora.

Lei segue qualche pratica religiosa? Trova che la meditazione

Zen si contrapponga, in qualche modo, al Suo credo?

Pur essendo cattolico praticante, ho trovato un grande aiuto in questa pratica spirituale, e non l'ho certo vissuta come un impedimento; anzi, credo che siano due aspetti che possano assolutamente convivere, non sono separati!

Come vive, oggi, la sua malattia?

Vivo questa malattia molto bene, ora che ho recepito che sono "vecchio" e non sono "immortale", come credevo prima della malattia. Il fatto di curare gli altri mi faceva pensare che sarebbe toccato agli altri ammalarsi, invecchiare e poi morire. Questo, paradossalmente, è un periodo bellissimo della mia vita, pur essendo pieno di magagne!

Cos'è cambiato?

È cambiato il modo di guardare me stesso; non le cose, non la vita, ma me stesso, innanzitutto. Prima della malattia, ho vissuto in maniera ossessiva, autoritaria, con un po' di superbia, con orgoglio; un atteggiamento da superuomo. Mi sono sempre considerato "il Maestro" di tutti. Nella mia vita precedente la malattia, appunto, sono sempre stato il "numero uno", sempre primo in tutte le cose che facevo: numero uno all'università, ai concorsi, sul lavoro, e così via.

Così, posso dire che l'esperienza della malattia, che mi ha portato anche a incontrare la pratica, mi ha cambiato, maturato, e mi sono ridimensionato moltissimo. Mi ha cambiato la sofferenza; dico che per me è stata la scusa, la giustificazione per abbandonare il mio vecchio modo di vivere, di esse-

re; un modo per non "perdere la faccia". Mi sono reso conto di essere legato a tradizioni senza senso; anche questa idea che avevo di non chiedere mai aiuto, piuttosto morire ... è una gran stupidità. Questo assolutismo, integrativo, categorico, mi ha tormentato tutta la vita. Adesso, con la scusa della malattia, mi sono scrollato di dosso un sacco d'inutilità, mi sono alleggerito. Ringrazio il mio malanno se oggi mi sento sollevato da tutto questo. Ora, se ho bisogno di aiuto lo chiedo; l'ho cercato e l'ho trovato anche nello Zen. Quando sono seduto in Zazen, non ho più né gambe, né mente; sono, o meglio, non sono. Solo leggerezza e calma.

Ora, comunque, non ho traguardi da raggiungere; oggi posso dire che essere secondo, o ultimo, o primo non ha alcuna importanza per me. Lo Zazen mi ha riequilibrato, mi ha alleggerito, come ho detto. Qui ho trovato generosità e disponibilità.

Non credo che la pratica sia una pratica per i pazienti, ma per tutti; non riguarda i malleseri della malattia, ma, come ho detto prima, di tutti gli esseri umani.

Il mio era sicuramente un mallesere comune alla natura degli uomini, questo grande attaccamento a se stessi, questo Ego. Quando ci sediamo tutti insieme in Zazen, faccio questa esperienza: i pensieri si depositano, il respiro rallenta, e dopo un po' mi sento come se fossi in catalessi: una pseudo-morte, direi.

Ho l'impressione che, in realtà, lo Zazen abbia fatto riaffiorare qualcosa che faceva già parte di me; ho ritrovato un modo di sentire, di pensare che mi appartiene completamente. Oggi guardo tutto con questi nuovi occhi.

Sarebbe interessante se intervistasse anche un altro paziente che non sia io; non voglio essere, un'altra volta, il primo o, peggio, l'unico ... [*ride di gusto*].

*Ad Armand e a Carlo, ancora grazie
per condividere
ancora oggi con noi,
attraverso le loro parole,
la propria esperienza.*

**Una parola di addio?
La neve che si scioglie
non ha odore.**

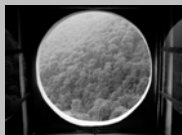
(1914, Boku Sui)

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.

CALENDARIO DEI SESSHIN



DOJO DI TORINO
dalle h. 7 alle h. 17 ca.

22 novembre
20 dicembre

ORARI DOJO DI TORINO

Via Massena 17 - 10128 Torino

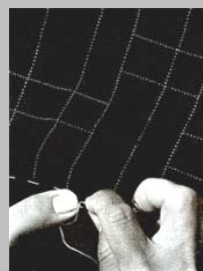


| | |
|-----------|---------|
| Martedì | 19 - 21 |
| Mercoledì | 7 - 8 |
| Giovedì | 19 - 21 |

CUCITURA

DELL'O-KESA

con Anna Den Do Avagnina



29 novembre

h. 9,30 - 18,00 - EN KU DOJO Torino

EVENTI

A partire dal prossimo mese di
gennaio 2010

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**

LUNEDÌ 14 DICEMBRE

ALLE H. 18,30

DAI DO STRUMIA TERRÀ UNA
LEZIONE DI PRESENTAZIONE
DEL CORSO

PRESSO L'**EN KU DOJO,**
VIA MASSENA, 17 -TORINO

Prenotarsi al 333.5218111

Alga Nori

L'alga probabilmente più conosciuta da noi in occidente è, senza dubbio l'alga nori, quella che serve per arrotolare il riso nel sushi.

Fa parte della famiglia delle cosiddette "alghe rosse", e in natura non si presenta così come la troviamo in commercio. I quadrati neri simili a carta che siamo abituati a vedere sono, infatti, il risultato di una lunga lavorazione.

L'alga, dopo la raccolta, viene sminuzzata e impastata con acqua fino a raggiungere la consistenza di una zuppa, e quindi colata in stampi adagiati su stuoie di bambù; l'aria e il sole - o, nella produzione industriale, i forni - eliminano l'acqua sino a lasciare il sottile strato di alga secca.

Questa verdura di mare contiene proteine, vitamine, sali minerali e anche i famosi "Omega 3", acidi grassi polinsaturi particolarmente efficaci nella prevenzione delle patologie cardiovascolari.

Si può usare, da sola o insieme al gomasio (sesamo tostato e sale, v. la ricetta sulla newsletter n. 5 dello scorso febbraio 2009) come condimento per il riso bianco; è possibile



consumarla anche aggiunta all'ultimo momento su insalate, minestre, e sul pesce.

Per servirla nel migliore dei modi rendendola croccante e profumata, è consigliabile tostare ciascun foglio per qualche attimo sulla fiamma del fornello (un po' come quando si fiammeggia il pollo) facendo attenzione a non bruciarla, finché, avendo perso tutta l'umidità residua, si presenterà rigida; a questo punto dovrà essere sminuzzata, o accartocciandola nella mano sopra un piatto, o, per ottenere pezzettini più regolari, ripiegandola più volte su se stessa e poi strappandola, o ritagliandola con le forbici, in quadretti.

Per chi non è abituato al gusto delle alghe, l'alga nori è la più appetibile. È un gusto delicato che si fissa molto facilmente nella memoria e così, probabilmente, diverrà ingrediente presente nelle nostre dispense.

Enrico Dai Mu Jo Nicolosi

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