



www.ilcerchiovuoto.it

L'Angolo del Cerchio

La newsletter del **Cerchio Vuoto**

Marzo-aprile 2020





In questo **numero**

Argonauti del nulla

Rituali delle monache Zen Sōtō
Jizō Nagashi

Le parole della vita

La postura dello spirito

Zentaglia. Spiritualità e rivoluzione

Diegustibus. Emergenza

Zen q.b. I sagrin del tenzo

Politeia

Notizie in breve.

Calendario.



Argonauti del nulla

*Non il tempo perduto,
il tempo ritrovato,
un tempo sconosciuto,
stagnante nel tempo dell'accelerazione,
irrompe in streaming senza consolazione.
Connessi, tracciabili, asettici,
comuniciamo solitudini
moleste e sovraesposte.*

Giovanni Lindo Ferretti - Ora

"Vi sono quattro specie di cavalli.

Il primo è un cavallo che, senza timore, obbedisce al suo cavaliere semplicemente vedendo l'ombra del frustino, il secondo fa altrettanto solo quando lo scudiscio tocca la criniera, il terzo quando sferza la carne, il quarto solo quando il colpo giunge fin nelle ossa.

Il primo cavallo è come una persona che diviene consapevole dell'impermanenza nel momento in cui apprende che è morto qualcuno nel villaggio

vicino; il secondo è come un uomo che risveglia questa consapevolezza quando il decesso si verifica nel suo stesso villaggio, il terzo è come chi non se ne accorge finché un lutto non colpisce la sua stessa famiglia, il quarto è come colui che ne diventa consapevole solo quando la sua stessa morte è imminente.

Coloro che hanno accumulato molto merito inevitabilmente si imbatteranno in questa allegoria, mentre chi è lontano dal Dharma del Buddha non riuscirà mai a leggerla o udirla.

I maestri Zen dovrebbero spiegare al più presto queste parole ai loro allievi e questi dovrebbero farne oggetto di studio.”¹

Trovo stucchevole la maggior parte di ciò che si legge in rete: si moltiplicano i consigli, le indicazioni di azioni virtuose, dal cosa mangiare a cosa leggere, o a come meditare, a come impegnare questo tempo extra-ordinario in maniera fruttuosa.

Mi è stato chiesto di tenere delle lezioni via skype visto che siamo nell'impossibilità di incontrarci per praticare insieme, ma ho glissato sulla richiesta, perché non voglio alimentare un'attitudine poco incline allo sforzo della ricerca, alla fruizione passiva.

Abbiamo bisogno di tenere sotto controllo le nostre paure, di avere conforto, insomma ancora una volta di rassicurazioni e il più delle volte, ahimè, emerge solo egocentrismo malcelato, preoccupati come siamo solo di portare a casa la nostra pellaccia. *“Ripugna allo spirito umano accettare la propria esistenza dalle mani della sorte, esser null'altro che il prodotto caduco di circostanze alle quali nessun dio presieda.”²* ...la riflessione dell'Imperatore Adriano della Youcenar è puntuale oggi più che mai.

Ma siamo proprio convinti che basti un coronavirus per dire che il mondo

di certezze con cui ci gingilliamo sia crollato e che il nostro sistema di vita consolidato dalle nostre abitudini cambierà quando tutto sarà finito? Non è detto, anzi, è più probabile che passata la tempesta ci si rifugi ancora nel già noto.

Argonauti del nulla, vi richiamo all'ordine!

Abbiamo un'occasione più unica che rara, di fermarci, di riflettere sulla nostra vita e se, stiamo 'sul pezzo', di immergerci in acque profonde e pulite abbandonando la superficie increspata da luoghi comuni e stereotipi.



L'Insegnamento di Dōgen Zenji ancora una volta si può rivelare utile e farci comprendere come l'eccezionalità che crediamo di vivere nello straniamento della clausura forzata di questi giorni, sia l'ennesima illusione, forse la più difficile da estirpare.

I quattro cavalli sono una famosa similitudine riportata negli Āgama Sūtra per indicare quattro diverse attitudini degli esseri umani di fronte all'impermanenza: per 'prendere coscienza' come spiega bene François Julien ne 'Il gioco dell'esistenza' è necessaria la 'decoincidenza' che sta alla base della coscienza stessa, perchè 'solo de-solidarizzando bruscamente dal regime di adeguamento dello spirito si può prendere coscienza del 'così', del 'così effettivo'.

È proprio a quel 'così', 'inmo' come lo definisce Dōgen Zenji, il 'così autentico' - *tathata* - Natura di Buddha che dobbiamo indirizzare la nostra ricerca, a partire da questa vita/morte. E dove, se non nell'immediatezza, nell'"incipienza del momento"³, de-coincidendo da tutto ciò che si erge a barriera, potremmo mai prendere effettivamente coscienza del reale nel reale?

"Vi sono quattro modi per guidare un cavallo: percuotere la sua criniera, oppure la pelle, la carne o le ossa. Il cavallo comprende le intenzioni del cavaliere in base al colpo. Analogamente il Buddha usa quattro espedienti per guidare sulla Via gli

esseri senzienti.

Il primo consiste nell'espone la legge della nascita, e ciò equivale al cavallo che prende il giusto sentiero quando viene toccato sulla criniera. Il secondo modo consiste nello spiegare anche la legge della vecchiaia, e questo corrisponde al cavallo che viene colpito sulla pelle. Nel terzo caso si aggiunge la legge della malattia, il che equivale a battere il cavallo nella carne. Il quarto include nella spiegazione anche la morte, ed è come percuotere le ossa del cavallo.

*Un cavaliere tuttavia non sempre riesce a condurre il cavallo sul sentiero prescelto, mentre Shakyamuni non sbaglia mai nel condurre gli esseri senzienti alla Via. È per questo è chiamato la grande guida degli uomini."*⁴

Nascita, vecchiaia, malattia, morte sono il nostro campo di sperimentazione del reale nel reale, vanno compresi e realizzati: è stato Buddha Shakyamuni a proclamare per primo la legge di nascita, vecchiaia, malattia e morte, in una sola parola *mujō*, sigillo dell'impermanenza, e "(...) non lo fece per separarle dall'esperienza umana."⁵

Concludo con una suggestione, meno dottrinale, ma altrettanto utile, che viene da un caro amico e che condivido perché credo che possa essere utile per non ridurci a 'comunicare solitudini moleste e sovraespostÈ... e del resto, chi se

non un folle può essere innamorato della Via?

“(...) Ciò che può sostenerci in questi giorni bui è invece l’irrazionalità, la poesia, l’arte, la passione quindi. Le passioni e l’irrazionalità sono follie e nella follia a volte si cela la giusta via. Noi lasciamo fare agli scienziati il loro mestiere, ai filosofi le loro filosofie, lasciamo che i medici trovino le cure e percorriamo con fiducia le nostre follie, celebriamole come una festa, è l’unica strada.”

Buona celebrazione a tutti.

E.S.V.

Note

1 - Shime - I quattro cavalli - in Shōbōgenzō, Eihei Dōgen.

2 - Da Memorie di Adriano di Marguerite Youcenar.

3 - 'Incipienza del momento' è un'intuizione del Maestro F. Taiten Guareschi per definire ciò che viene ancora prima del prima, Natura di Buddha.

4 - Nel Mahaparanirvana Sutra.

5 - Shime - I quattro cavalli - in Shōbōgenzō, Eihei Dōgen.





Rituali delle monache Zen Sōtō

Jizō Nagashi

Concludiamo lo studio iniziato nella precedente newsletter sui rituali praticati nell'Aichi Senmon Nisōdō, il monastero di formazione femminile fondato da Shundo Aoyama Rōshi, e studiati da Paula Arai nel suo saggio 'Women and Dogen: Ritual Actualizing Empowerment and Healing'.

Non esistono riferimenti storici per questo rito, ma questo aspetto non è molto importante per le monache del monastero che nel tempo hanno sviluppato un rito di commemorazione: la gestione e l'elaborazione di una perdita sono parte integrante della vita di ciascuno di noi, ed è per questo che ogni 7 luglio, data in cui viene eseguita questa cerimonia, essa viene seguita da molte donne, anche estranee alla tradizione Zen Sōtō.

Il motivo è forse dovuto al modo in cui lo Zen percepisce la 'cura' collegandola al concetto cardine dell'interdipendenza e al cuore dell'Insegnamento di Dōgen Zenji

secondo cui 'Tutti gli esseri sono Natura di Buddha'.

'Cura' significa quindi riconoscere l'illusione di essere enti separati ed è particolarmente efficace nel caso della perdita di una persona cara, per accettarla e superare la sofferenza della solitudine e del rimpianto.

Il rito è dedicato a *Jizō*, il Bodhisattva che guida le persone attraverso i diversi regni dell'esistenza, mentre il termine '*nagashi*' significa lasciar scorrere.

Viene organizzato ogni anno, il 7 di luglio, ed è seguito da diverse centinaia di persone, soprattutto donne che dall'intera area di Nagoya

raggiungono su numerosi autobus un tempio, alternativamente presso il lago Biwa e il lago Hamana. Il viaggio rappresenta già un pellegrinaggio e permette alle partecipanti di entrare nello spirito della cerimonia scambiandosi storie delle loro vite, con gioie e dolori, nascite e morti.

La prima parte della cerimonia si svolge in un tempio.

Prima della cerimonia i partecipanti avevano già mandato al monastero i nomi dei cari defunti che desideravano commemorare, e le monache avevano trascritto ciascun nome su una tavoletta di legno. Durante la cerimonia, mentre la badessa Shundō Aoyama offre l'incenso, le monache, a cui sono state distribuite in precedenza le tavolette, recitano i nomi uno alla volta dopo aver portato rispettosamente alla fronte la tavoletta stessa.

Il fatto di recitare tutti i nomi contemporaneamente fa sentire ai partecipanti che la propria perdita non è un evento isolato, ma che fanno parte di una comunità, unita anche nel dolore, e che la morte fa parte della vita.

La seconda parte si svolge sul lago; tutti sono su un battello, recitando inni buddhisti e il 'onkakakabisanmanesowaka', il *dharani* dedicato a Jizō.

Prima di salire a bordo, ciascuno ha ricevuto una piccola immagine di Jizō Bosatsu stampata in rosso su carta di riso; raggiunto il centro del lago, le immagini liberate in aria e sostenute dalla brezza, planano dolcemente sul lago e affondano

nell'acqua.

Questa immagine sostenuta dal canto e dai suoni della natura circostante, fa percepire in modo molto profondo a ciascuno il senso di lasciar andare il proprio caro defunto, che si è trasformato nell'Universo che sostiene tutti noi.

È un mezzo per percepire la Natura di Buddha di ciascuno di noi, vivi e morti, mentre questi, liberi dalle loro spoglie, fluttuano e si dissolvono nella bellezza del tutto.

Anche se non esiste nessuna indicazione sul fatto che Dōgen Zenji eseguisse questo rito, per le monache di *Senmon Nisōdō* è un modo diretto per trasmettere il suo Insegnamento: riconoscere visceralmente, e non intellettualmente, che tutte le esistenze - io, i miei cari defunti, i defunti degli altri, gli altri viventi - sono Natura di Buddha. E questo è il culmine della 'cura' nello Zen Sōtō.

E l'Insegnamento viene trasmesso secondo le modalità tipiche della cultura giapponese e del Buddhismo: un rituale di commemorazione per i defunti, eseguito in gruppo e ricco di aspetti poetici, permette ai partecipanti di sentire profondamente, con il corpo e non attraverso l'intelletto, il legame ancora esistente con i propri cari, che non più limitati dai confini del corpo, dello spazio e del tempo, sono comunque presenti e hanno superato l'illusione della separazione in singole entità.

Lo studio di questi due rituali, *Anan kōshiki* e *Jizō nagashi* mette in



evidenza alcuni aspetti.

In primo luogo, vanno oltre una ristretta definizione di Zen: si basano su una profonda comprensione dell'Insegnamento di Dōgen Zenji, ma non si limitano agli Insegnamenti formali tramandati nei secoli; le donne che li eseguono sanno profondamente che i problemi pratici della vita di tutti i giorni richiedono una risposta che la sola conoscenza intellettuale non può dare e, in questo, il potere curativo dalla sofferenza (*dukkha*, la Nobile Verità della sofferenza e *nirodha*, la Nobile Verità della cessazione della sofferenza) ne è un aspetto fondamentale.

In secondo luogo, superano un immaginario confine che separa la vita rigorosa e disciplinata dei monasteri dall'esigenza della comunità laica di affrontare e superare i problemi e i dolori della vita quotidiana.

Come terzo aspetto, è interessante notare che questa innovazione nasce nella tradizione monastica femminile ed è un modo per le donne, in una cultura fortemente patriarcale e maschilista, di sviluppare, senza conflitti, delle risposte estremamente creative e senza pregiudizi di sorta al problema centrale della vita, che è quello di viverla pienamente.

D.M.P.



Le parole della vita

Sarà che amo particolarmente il mondo vegetale, sarà che la primavera si 'sente' soprattutto dalle piante, ma mi è capitato recentemente di osservare che molte delle parole che esprimono vita, rinascita, crescita sono legate proprio al metabolismo verde. Come se, inconsciamente, capissimo che la nostra vita dipende in tutto da queste specie che milioni di anni fa hanno modificato e trasformato il nostro pianeta rendendolo abitabile per le specie animali, tra cui la nostra.

Il linguaggio nasce e si sviluppa insieme al pensiero concettuale.

Anni fa lessi un bel libro di Oliver Sacks 'Vedere voci'¹, in cui l'autore dall'osservazione di una comunità isolata del Nord Est degli Stati Uniti con una percentuale molto alta di persone sorde, ricavava lo spunto per uno studio dello sviluppo cognitivo dei bambini in parallelo a quello verbale.

In estrema sintesi, mentre impara la

parola 'sedia' un bambino sviluppa contemporaneamente il concetto astratto della categoria di oggetti funzionalmente analoghi, anche se distinti e, magari, diversi come forma.

I bambini sordi in comunità di udenti soffrono quindi di un handicap che deve essere colmato espressamente in questa fase molto precoce del loro sviluppo, in modo da ricevere stimoli analoghi. Nella comunità osservata, invece, si era sviluppata naturalmente una comunicazione ibrida, che equiparava da subito tutti gli individui della comunità.

Le parole, quindi, sono un mezzo molto potente per condividere informazioni, non solo su esigenze pratiche e operative, ma anche su concetti astratti, che costituiscono quella che complessivamente chiamiamo 'cultura'.

E molte parole sono così rappresentative di una cultura specifica da rendere il lavoro dei traduttori spesso

estremamente difficile.

Di questa difficoltà sono testimonianza ad esempio le numerose scuole buddhiste cinesi, sorte a partire dal II sec. allo scopo di tradurre dal sanscrito in cinese i Sutra portati dall'India.

Ma, torniamo alle parole 'verdi' e al profondo significato emotivo di cui si sono arricchite.

Germogliare, radicare, sbocciare, fiorire, portare frutto, disseminare, marcire².

Ho scelto dei verbi, perché la vita è essenzialmente un processo.

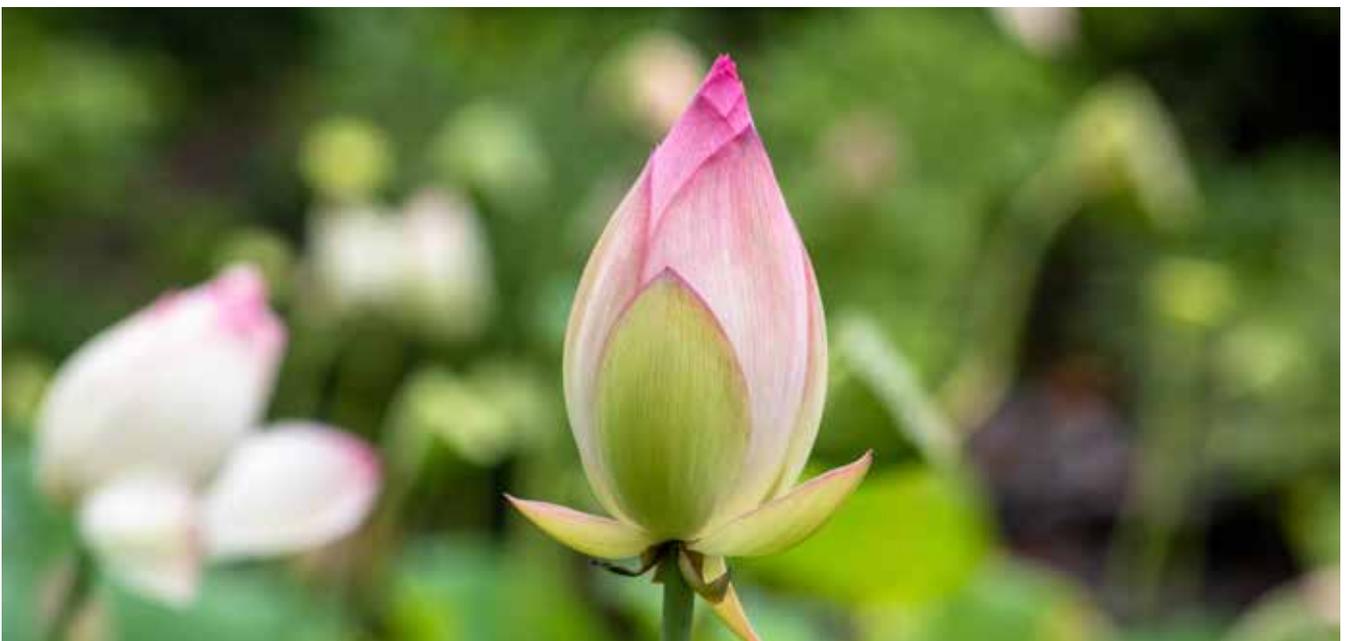
Ovviamente queste parole descrivono le diverse fasi della vita di un vegetale, ma nel nostro linguaggio si sono arricchite di un significato ulteriore e rappresentano metafore della vita e delle idee, molto più potenti delle corrispondenti parole che rappresentano la vita animale, forse con la sola eccezione di 'gene-

rare' o 'nascere'.

In questo elenco, vorrei portare l'attenzione su tre parole in particolare: germogliare, radicare e marcire.

Germogliare contiene un significato molto profondo, legato proprio al funzionamento vegetale: il seme, prodotto dalla pianta-madre, contiene in se stesso non solo le istruzioni genetiche per sviluppare la nuova pianta, ma anche le prime riserve di sostanze nutritive necessarie al suo sviluppo - le radici e le foglie di cui scriverò fra poco³.

Questo bagaglio di nutrimento è l'eredità che il genitore lascia al figlio che inizia una nuova vita, ma rappresenta anche l'accumularsi di esperienze che, eventualmente vita dopo vita, portano alla liberazione. Un'immagine si trova anche nello Shōbōgenzō, in cui Dōgen Zenji usa la parola *jukudatsu* 'maturare e uscire dal sem:



*“Le elaborazioni mentali nascono e svaniscono istantaneamente, e non risiedono in alcun luogo. Anche il corpo fisico nasce e svanisce istantaneamente, e non risiede in alcun luogo. Tuttavia, per i meriti della pratica sicuramente vi è un tempo in cui maturano e germinano”*⁴.

Germinare, uscire dal seme, porta quindi il significato di far sviluppare, a partire da un piccolo nucleo, qualcosa di nuovo che esiste solo perché in passato si era creato un piccolo seme o germe. Qui c'è il senso anche di sviluppo grazie allo sforzo, alla generosità di qualcun altro (genitore, maestro, vite passate).

La seconda parola, radicare, rappresenta una caratteristica tipica del mondo vegetale: una pianta sviluppa radici, si ancora al suolo non solo per ragioni di stabilità ma anche, e soprattutto, per nutrirsi. E infatti quando un seme germina per prima cosa sviluppa una radichetta, con cui comincerà ad assorbire cibo, e solo dopo le foglioline che le permetteranno di avviare il motore della fotosintesi.

Nel significato metaforico associato a questo verbo, però, noi di solito consideriamo solo il primo aspetto, quello della stabilizzazione, dell'ancoraggio a un luogo, e molte metafore legate alle radici esprimono il senso dell'appartenenza, del passato che si tramanda nel presente verso il futuro.

Si trovano molte metafore legate a questo verbo, anche nel Dhammapada, ma di solito associate alle illusioni, agli attaccamenti, che 'radicano' nella mente come erbacce e, come tali, devono essere 'sradicate' per proseguire nel cammino verso la Liberazione.

Ad esempio *‘un albero ricresce se le radici sono intatte: l'insoddisfazione tornerà se non riesci ad estirpare la radice della sete'*⁵

Preferisco però un altro esempio, una visione 'universale' di questo concetto, quella usata dal maestro buddhista cinese del IV sec. Seng Zhao:

‘Il cielo e la terra e me stesso abbiamo la stessa radice; tutte le cose sono uno stesso corpo con me'.



In ultimo, il termine 'marcire', che scelgo perché vorrei evidenziarne alcuni aspetti biologici, e con essi rivalutare il senso che di solito attribuiamo a questo verbo.

'Marcire' è il passo indispensabile che trasforma la sostanza organica e la ricicla per altra vita.

È il senso vero e concreto del 'senza morte non c'è vita', l'infinito inanellarsi e concatenarsi di ininterrotte trasformazioni attraverso cui tutte le molecole si scompongono, collegano, aggregano, fino a comporre tutti gli organismi viventi comparsi in 4 miliardi di anni sul nostro pianeta.

Nel Buddismo delle origini c'era l'abitudine di meditare osservando cadaveri in putrefazione, come mezzo per comprendere, non solo intellettualmente, la caducità del nostro corpo e ridurre così gli attaccamenti.

Il significato che preferisco, invece, deriva dall'osservazione di un cumulo di compost, in cui la sostanza organica vegetale si trasforma da scarto in terriccio, ricco di tutte le sostanze nutritive necessarie alle nuove piante e di conseguenza all'intera catena alimentare e alla vita di tutti.

In realtà, il compost è un metodo accelerato che i giardinieri usano e che riproduce, in modo semplificato, quello che normalmente succede in natura: in generale tutti gli scarti, vegetali e animali, vengono

processati, elaborati, digeriti, secondo una serie di trasformazioni estremamente complesse, che coinvolgono letteralmente miliardi di esseri viventi, e che sono il vero motore della vita.

Molti di questi processi si svolgono nel silenzio e nel buio protetto del suolo, lontano dai nostri occhi e dal nostro naso, ma quando vediamo spuntare dal terreno in primavera le prime foglioline verdi, che siano nuove piantine appena germinate - e radicate - o una pianta che ha superato l'inverno e si risveglia, e con questo ci sembra che anche il nostro sangue scorra più veloce e caldo nelle vene, ricordiamoci che tutto si basa sulla decomposizione e trasformazione.

E ringraziamo tutti coloro che, con la loro vita e la loro morte, ci permettono di vivere.

D.M.P.

Note

1 - Vedere voci. Un viaggio nel mondo dei sordi, di Oliver Sacks, edito da Adelphi.

2 - Sono un po' pedante e ho ordinato queste parole secondo lo sviluppo di un vegetale, dalla nascita alla morte.

3 - In questo, la soluzione adottata dalle piante è simile a quella elaborata dagli animali ovipari.

4 - Citazione tratta dal testo Eihei Dōgen. Poesie di Aldo Tollini, edito da Bompiani.

5 - Dhammapada, la Via della libertà, Mondadori 2008.



Il Cerchio Vuoto

Gotan-E, la commemorazione della nascita di Buddha Shakyamuni, cade all'inizio di aprile. Difficilmente potremo celebrarlo al Tempio, ma esortiamo tutti, il giorno di domenica 5 Aprile, a fare un'offerta di incenso e dedicare a tutti coloro che stanno soffrendo il ricordo della nascita del Buddha, che dedicò la propria vita a cercare una soluzione a dukkha, la sofferenza alla base della vita di tutti noi.

5 aprile 2020

Gotan-e

Nascita di Buddha Shakyamuni

Via Carlo Ignazio Giulio, 29 - Torino
INFO: Tel 333 521 8111 - email dojo@ilcerchiovuoto.it



La postura dello spirito Una prospettiva

La visione della postura secondo lo Shiatsu Ryu Zo (pt.2)

Anche le piante possiedono un orientamento spaziale molto chiaro, tuttavia i geni che lo regolano non sono i medesimi di quelli presenti nel regno animale. Questo, insieme al diverso metabolismo che le mette in grado di trarre energia dalla luce ossidando l'acqua - 'fuoco dall'acqua' -, testimonia una diversa linea biologica, a cui tutti noi 'combustori di ossigeno' - 'fuoco dall'aria' -, dobbiamo la vita.

Quindi possiamo affermare che l'essere umano goda/patisca di una disposizione spaziale unica e caratteristica tra gli esseri viventi. Sebbene gli elementi biologici, neuro-muscolo-scheletrici e genetici che ne consentano la manifestazione compaiano già in altri viventi, non hanno mai la medesima organizzazione presente in un essere umano.

Per richiamare rapidamente la complessità neuro-muscolare che

comporta l'andatura bipede basterà accennare alle enormi difficoltà incontrate nel riprodurla artificialmente. Attualmente gli esoscheletri robotizzati studiati per riportare alla deambulazione i paraplegici, deambulano solo con l'uso delle stampelle da parte dell'essere umano oppure, in assenza di stampelle, necessitano di un punto di sospensione.

In sintesi, l'equilibrio dinamico su due punti di appoggio, relativi imprevisi inclusi, non si trova ancora alla portata delle capacità di elaborazione di programmi e computer odierni. Riguardo agli strabilianti video che si trovano in rete dei robot della Boston Dynamics, ciò che non viene di solito mostrato è che quelle prestazioni sono ancora ottenute con un joystick di controllo in mano a un ingegnere. Questo non vuol dire che non si arriverà mai ad un robot bipede autonomo ma, al momento, occorre studiare ancora un po'.

Esaminati alcuni dati scientifici riguardanti la postura umana, passeremo ai riferimenti della cultura cinese che si trovano alla radice delle affermazioni di Masunaga.

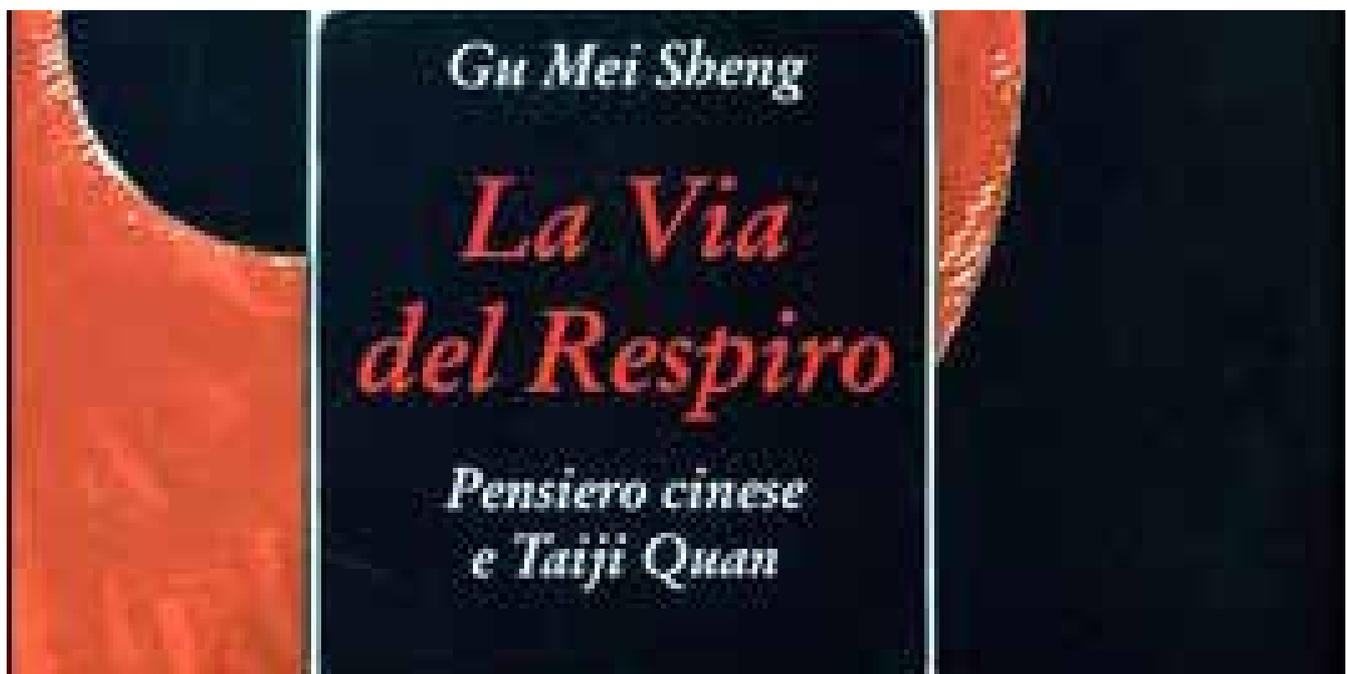
L'asse centrale' al quale allude Masunaga nell'introduzione è la chiave della postura eretta: in parte coincide con la colonna vertebrale, in parte con un atteggiamento esistenziale.

Ho trovato illuminate al riguardo quanto scrive Gu Mei Sheng ne 'La Via del Respiro'¹. Questa singolare figura di studioso e insegnante di Taiji Quan e soprattutto delle sue radici taoiste - ma senza disconoscere né rifiutare anche quelle confuciane e buddhiste - fu anche un colto insegnante universitario in Francia. Così commenta la frase 'seguire la linea mediana 'du' e prenderla come principio permanente' (Zhuangzi, capitolo III del Libro 2):

'Il termine 'du', che riassume tutto lo spirito del capitolo, è d'altronde ben noto agli specialisti della medicina cinese perché è il nome del meridiano che passa al centro della schiena lungo la colonna vertebrale.'

'(...) In verità Zhuangzi prende a prestito questa nozione per indicare una nozione molto più importante e fondamentale. Secondo Zhuangzi 'du' è una linea che passa al centro del corpo. Questo 'tracciato' non è altro che un riflesso impresso dal Principio Supremo. È da questa linea mediana che derivano la saggezza, l'energia e il principio vitale che è la sorgente della salute'

Effettivamente osservando bene questo principio ne deriverà di poter "(...) conservare la propria vita, riscoprire la propria natura, mantenere il proprio corpo - di conseguenza la propria salute - e raggiungere il limite naturale della propria esistenza'.²



Zhuangzi e Laozi non raccomandano di dedicarsi alle pratiche di lunga vita o della immortalità del corpo, come è invece il caso dei taoisti posteriori. Consigliano solamente di proteggere la propria vita dalle possibili cause di morte prematura e di riscoprire la natura originaria che non è altro che il grande Principio nell'uomo. Non si tratta di far durare questo corpo indefinitamente.

È piuttosto quello che Laozi intende con *'restare sempre all'interno'* che Zhuangzi indica con *'tenere il centro dell'anello'*.

Sempre allo stesso riguardo è scritto:

'(...) Questo asse sottile esiste e non esiste allo stesso tempo. I taoisti lo chiamano - in mancanza di meglio - Dao; i buddhisti lo chiamano Assoluto immutabile, Immutabilità autentica; i confuciani lo chiamano - con il rischio di essere mal compresi - "Cielo" (Tian).'

'(...) Questa linea perfettamente vuota, sorgente della saggezza, dell'energia e della salute, Zhuangzi la chiama Du.'

Quindi nella interpretazione di Gu Mei Sheng, *'du'* lungi dall'essere solo il meridiano centrale posteriore della colonna vertebrale, significa da un lato il riflesso nell'essere umano del *Dao*, qualcosa perciò di ampio e sfuggente e dall'altro una struttura-esperienza che l'essere umano può studiare e utilizzare.

Nè sola materia, nè sola immaterialità: quando si coglie l'unione di questi due aspetti si centra l'equilibrio della propria postura, ad un tempo fisica e spirituale.

Il pensiero cinese, in particolare quello taoista, non procede per modellizzazioni e definizioni, piuttosto per accenni ed allusioni.

D'altra parte gli ideogrammi, essendo alla fine stilizzazioni di pittogrammi, hanno più l'ampiezza di significati di un'immagine piuttosto che la precisione della parola scritta. Così quando ci si avvicina a quella particolare struttura-funzione che noi traduciamo con la parola *'meridiani'* - ma personalmente preferisco *'canali'* - proveniente dalla tradizione cinese riguardo il corpo umano, descriverli solo come un percorso tracciato senza vederli anche intrecciati in modo simbolico, ma reale, con la vita che il corpo ove si trovano vive, risulta miseramente povero e limitato.

Ci sono altri riferimenti nella tradizione cinese e giapponese ai quali attingere per sostenere le affermazioni di Masunaga.

Ne ho estesamente discusso in *'Shiatsu Ryu Zo - I principi della cura'*; rimando perciò a quel testo per chi desideri approfondire ulteriormente. E ora, l'ultimo passaggio: studiare cioè i significati e l'etimologia della parola spirito, per scoprire che cercare la *'postura dello spirito'* non è affatto vano nè folle.

‘La radice di *spiritus* è quella del verbo spiro, io soffio³.

Ma lo *spiritus* non riguarda solo gli esseri umani:

‘Principio caelum ac terras camposque liquentis

lucentemque globum lunae Titaniaque astra

spiritus intus alit, totamque infusa per artus

mens agitat molem et magno se corpora miscet.

In principio il cielo e la terra e le liquide piane

e la lucente sfera della luna e le stelle titanie

lo spirito alimenta in profondità, e diffusa per gli arti la mente

*muove la mole intera e si mischia al gran corpo.*⁴

Per Virgilio dunque lo ‘*spiritus*’ perfonde l’intero cosmo, non solo gli esseri umani.

Termino con le citazioni latine ed aggiungo solo per curiosità che nel greco antico della traduzione biblica dei Settanta, la parola ‘πνευματικός’ – *pneumatikos* – traduce il termine ‘spirituale’ poiché il ‘πνευμα’ – spirito – non ha a che fare tanto con il gommista quanto con Dio, gli esseri umani e la natura.

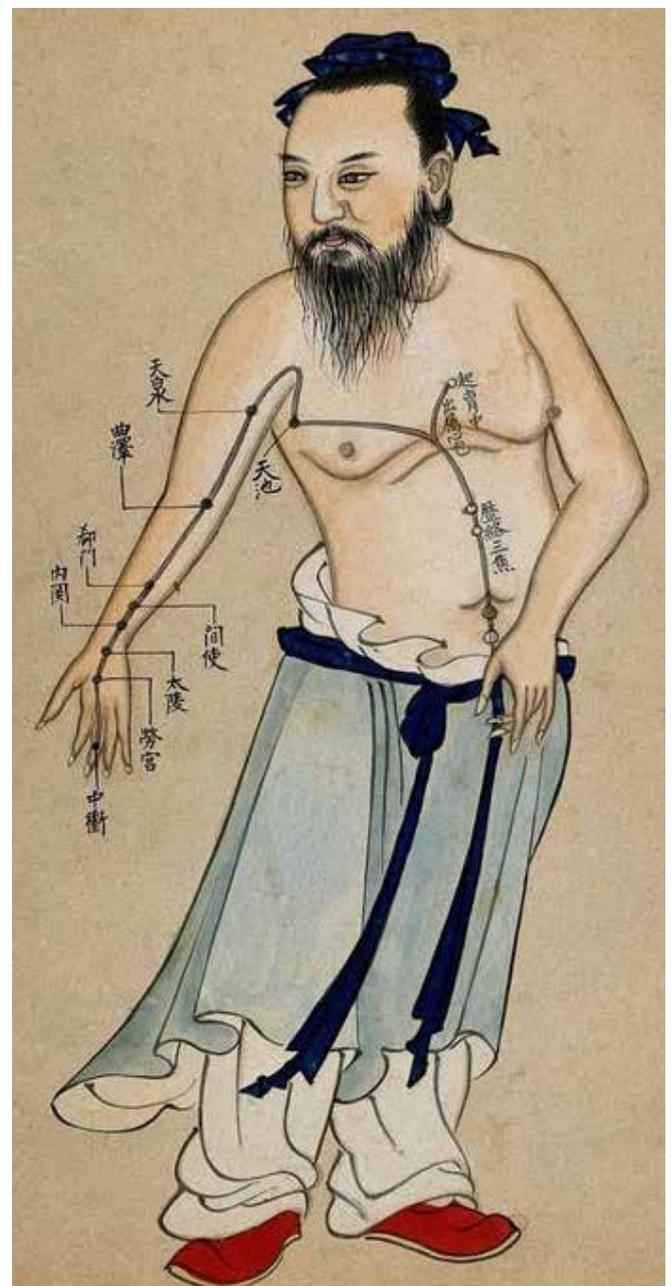
Concludo con una citazione che penso tutti ricorderete, e cioè che come riporta la Bibbia quando si tratta di dare la vita ad Adamo, Dio gliela trasmette con un ‘soffio.’⁵

Date queste premesse, comprendere perché ora lo spirito sia divenuto qualcosa che ben poco ha a che fare con il corpo supera i limiti di questa relazione.

Le radici, però, son ben chiare.

Sostenere perciò che esso abbia a che fare con il respiro e con la sua qualità, ci vede in buona compagnia; allora la postura dello spirito diviene la postura del respiro.

Se si aggiunge che respiro, postura e



attitudine mentale sono strettamente collegate, eccoci arrivati al punto: gli esseri umani dispongono di uno strumento potente quanto spesso sconosciuto o disatteso, il proprio corpo.

Praticando l'attenzione a se stessi senza essere ossessionati da giudizio da applicare o da prestazioni da produrre, semplicemente rimanendo attenti nell'ascolto di sé ci si può rendere via via familiari al proprio respiro, fino a scoprire la 'postura del respiro' e magari anche il respiro che ci respira.

Vi sono pratiche che possiamo applicare per recuperare questa equilibrio-funzione originale. A volte possiamo esercitarle in autonomia, seguendo le indicazioni di un insegnante, a volte le nostre condizioni necessitano di un aiuto e la nostra sola pratica non basta.

Lo Shiatsu Ryu Zo è un'elaborazione originale di nozioni ed esperienze che vanno dalla scienza alla kinesiologia, dallo Zen al Cristianesimo e allo Shinto.

Fa parte delle discipline di cura che si occupano di favorire il ritorno degli esseri umani alla propria centratura e alla salute intesa come 'rettezza rilassata' della quale scrive Masunaga oppure intesa come seguire il 'du', secondo quanto spiega Gu Mei Sheng.

Nello Shiatsu Ryu Zo questo riguarda ambedue i partecipanti al trattamento: detto altrimenti, il

trattamento è cura sia per il ricevente che per l'operatore, non essendo parti separate ma co-creatori dello stesso fenomeno-trattamento.

Lo Shiatsu Ryu Zo utilizza quattro principi che si trovano alla base di ogni cura:

- essere presente
- lasciarsi sostenere
- valutare bisogni
- apprezzare cambiamenti.

Si trova in essi l'ordine della croce, dei quattro punti cardinali.

Lo stesso ordine che consente tramite il distinguersi delle polarità, i flussi del cambiamento e del movimento.

Nel corpo umano le linee rette si generano da curve e spirali. Occorre fare attenzione a non scambiare la rettitudine con la rigidità, e l'ordine con l'assenza di cambiamento e la morte. Cercando il centro si fa la scoperta del vuoto che genera il movimento e la quiete.

La postura dello spirito, allora appare come naturale.

A.D.R.

Note

1 - La Via del Respiro di Gu Mei Sheng, Luni editrice.

2 - Zhuangzi.

3 - Le 10 parole latine che raccontano il nostro mondo di Nicola Gardini Garzanti.

4 - Virgilio Eneide VI, 724-727

5 - Genesi 2,7



Zentaglia

Spiritualità e rivoluzione

Sono lontani i tempi in cui il ‘*cogito ergo sum*’ di Cartesio, concetto molto discusso secondo cui identifichiamo noi stessi con la nostra facoltà di pensare, fece comparsa cambiando il corso della filosofia occidentale.

Oggi, se tornasse sulla Terra, il povero Cartesio si metterebbe probabilmente le mani nella sua folta chioma. È ormai innegabile che la nostra esistenza non si identifichi più con la capacità di pensare, ma con quella di conferire dati al web: esisto nella misura in cui sono presente e conferisco dati utili all’elaborazione dell’algoritmo sovrano.

Tutto deve essere tracciato e rintracciabile, ogni informazione deve essere conservata e analizzata... il web pullula di ogni genere di applicazione che ci permetta di registrare qualsiasi nostra attività, in modo che essa possa poi ricordarci di farla, o che l’abbiamo

fatta, o che dovremmo farla. Il mito dell’efficienza impera e di fronte ad esso noi ci inginocchiamo.

‘Conferisco dati quindi esisto’ sembra essere il motto dei moderni Cartesio.

Con quali conseguenze?

L’altro giorno sul mio posto di lavoro ho sentito dire: “Se utilizziamo bene questa piattaforma e inseriamo i dati, possiamo essere aggiornati e ridurre al minimo le interazioni tra noi”. La riduzione delle interazioni era considerata un punto di forza derivante dall’uso della tecnologia in questione.

Ed è allora che ho pensato che spiritualità è rivoluzione.

Nel Vangelo di Matteo Gesù dice:

“Non crediate che io sia venuto a portare pace sulla terra; non sono venuto a

portare pace, ma una spada. Sono venuto infatti a separare il figlio dal padre, la figlia dalla madre, la nuora dalla suocera: e i nemici dell'uomo saranno quelli della sua casa."

La potenza di questa espressione va ben oltre la misura umana, e non sarò certo io a volerne utilizzare strumentalmente il significato, ma certo è che mi colpisce profondamente quel "non sono venuto a portare pace, ma una spada."

L'azione dello spirito è spietata, non si piega ai bisogni dell'uomo, nemmeno alla sua pretesa di trovare la sicurezza di una pace fatta di compromessi. Lo spirito soffia dove vuole, si dice nello Zen, e non può certo riguardare l'uomo che riduce se stesso a schiavo.

Oggi come ieri la spiritualità non può che essere rivoluzionaria, il che significa combattere contro ogni condizionamento di cui lui stesso è artefice.

E allora che dire di quest'uomo, seduto da solo davanti ad uno schermo a registrare dati, conferire informazioni "in modo da evitare il più possibile le interazioni"?

Mi commuove pensare al foglietto

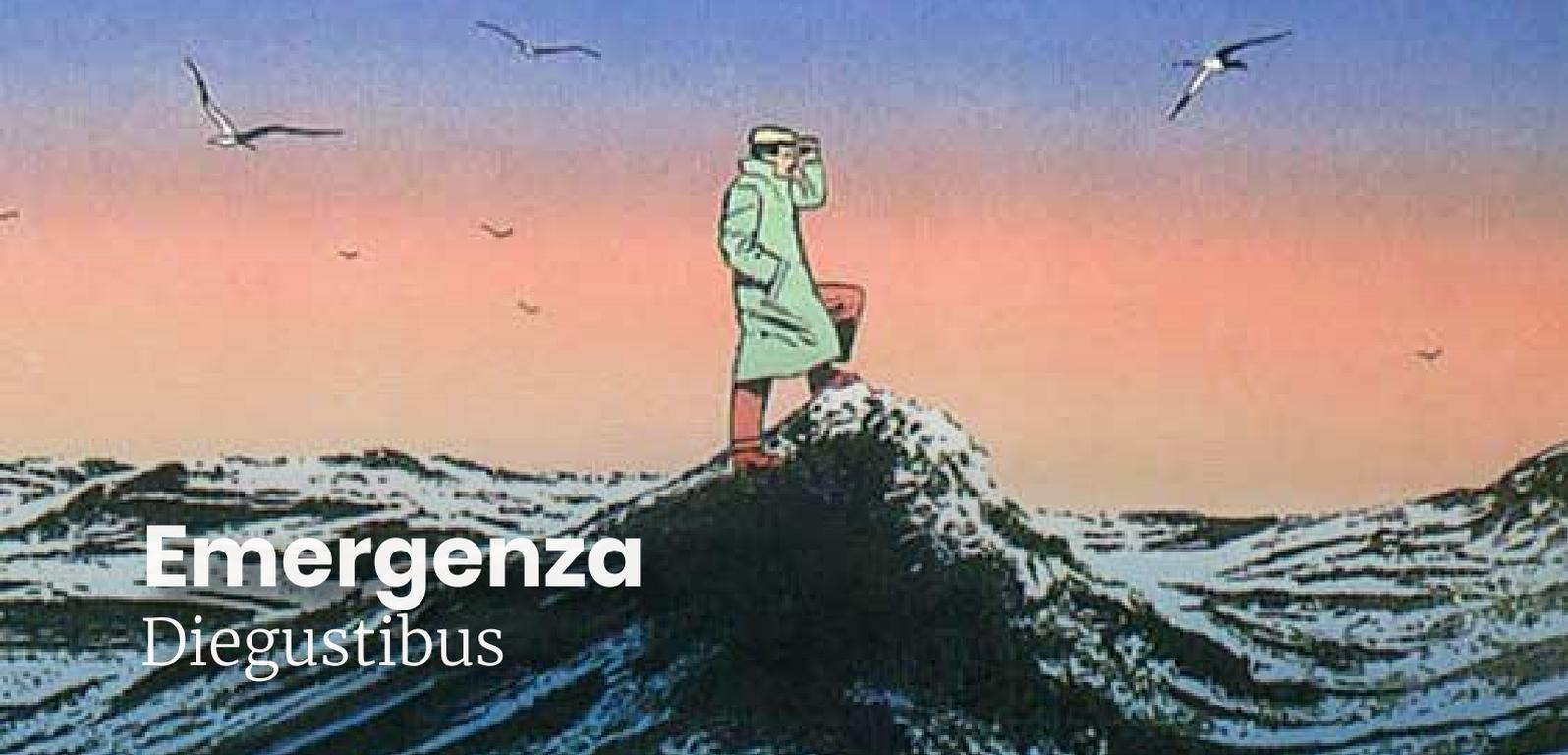
appeso in bacheca al dōjō, scritto a penna, con i nomi dei partecipanti ai sesshin, imperfetto magari, ma molto più vero: di certo il *times new roman* è più elegante, ma la scrittura a mano racconta la storia di chi scrive.

Efficientismo, produttività e maggior consumo finalizzati ad un finto benessere dovrebbero restar fuori dai luoghi sacri, ed al contrario, la spi-ritualità dovrebbe ambire ad essere la più inefficiente delle cose perché "(...) *nella sua inutilità sta la sua grandezza*", come diceva Nietzsche parlando della filosofia.

Quel senso comune che oggi identifica la nostra esistenza nella capacità di conferire dati al web, di operare travolti dal mito del dover essere efficienti a tutti i costi, va messo in discussione, combattuto con la spada della consapevolezza: chi pratica deve farsi carico di posizioni scomode, di un pensiero che va controcorrente se è il caso.

"*Il maggior sacrificio eroico è quello di lottare ogni giorno contro il luogo comune*", come affermava Gabriele D'Annunzio. Aggiungerei che, oltre ad essere un sacrificio eroico, è anche un dovere spirituale.

E.G.



Emergenza

Die gustibus

Eccomi qui, costretto a casa da qualche giorno ed ora davanti al pc a scrivere per la mia breve rubrica nella newsletter del Cerchio Vuoto

Eppure, nonostante siano poche righe, mi sembra di vivere la sindrome da foglio bianco degli scrittori più affermati: non trovo una buona idea per poter riflettere sulla pratica nella nostra comunità, spunti efficaci per confrontarsi con i lettori sulla vita o per approfondire il problema della sofferenza e, quindi, saper proporre una testimonianza del cammino che ogni giorno ci avvicina ai Tre Gioielli, il Buddha, il Dharma e il Shanga.

Cerco quindi un'idea navigando su internet, ma a parte una pandemia polmonare che affligge il mondo non trovo particolari notizie se non qualcosa su una possibile emergenza economica a cui si cerca ora di porre rimedio, o in tono minore, si accenna ad una emergenza climatica ormai

insostenibile... emergenza sembra essere la parola più ricorrente.

L'etimologia di emergenza è interessante, e, come intuibile, deriva dal latino '*mergere*' 'venire alla superficie', 'sorgere', 'innalzarsi', insieme ai suoi sinonimi quali 'risaltare', 'segnalarsi'.

La parola in sé è neutra, anche se oggi appare una minaccia terribile per molti aspetti: siamo propensi ad attivarci con tutte le nostre energie appena l'emergenza si manifesta in tutta la sua violenza interferendo nella nostra vita minacciandola nella sua continuità, offrendo il fianco alle nostre paure ed angosce più profonde.

Quando la straordinarietà di questi giorni sarà lontana, ritorneremo alle nostre abitudini che ci restituiranno la sicurezza del quotidiano.

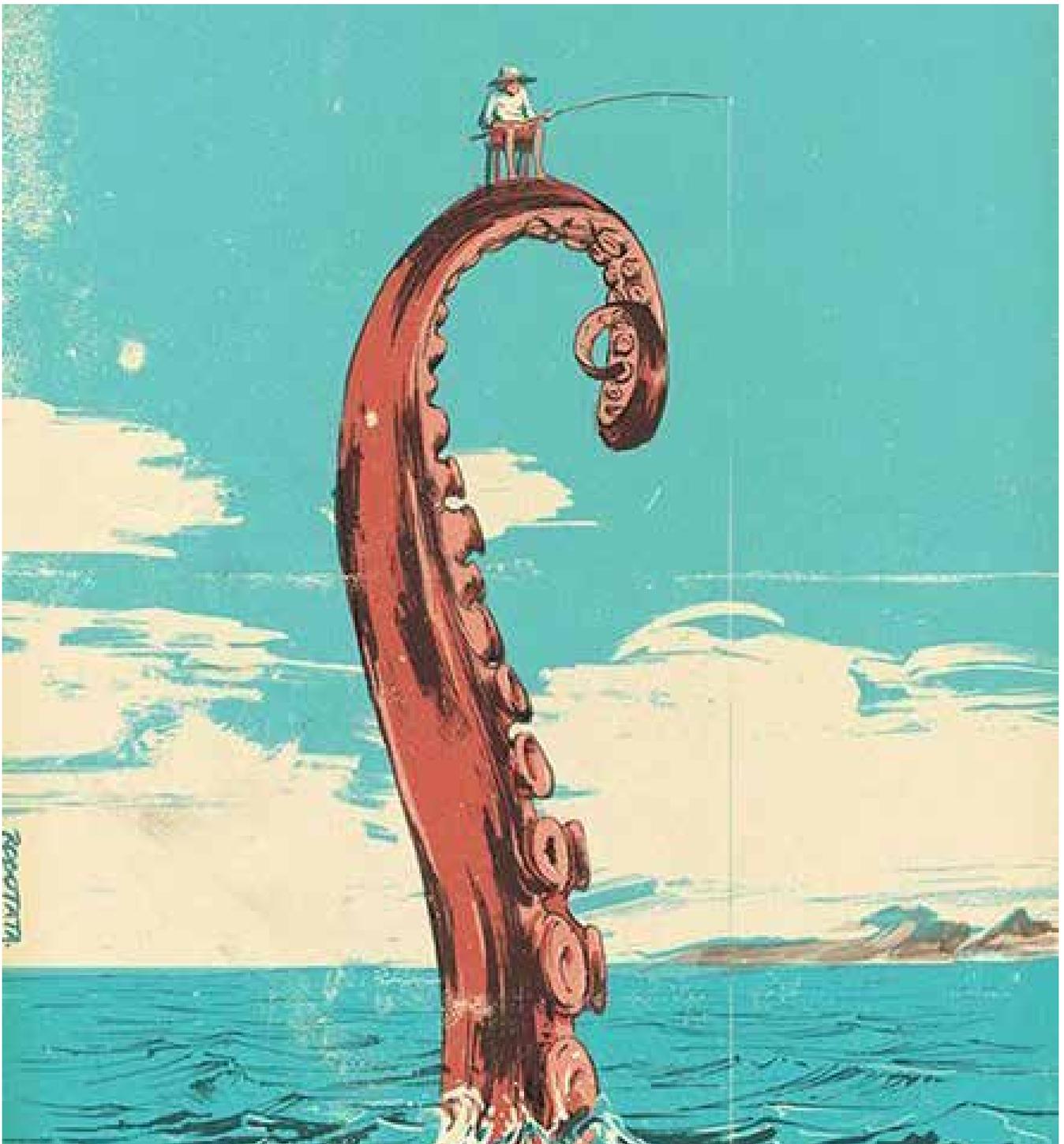
Ma proprio in quel momento, o meglio ancora prima, la vitalità sperimentata grazie all'urgenza

diventerà un utile strumento per continuare al meglio la nostra ricerca.

Così, un termine che assimiliamo a qualcosa di negativo può tradursi in parola chiave di una ricerca

tanto serrata quanto straordinaria: la nostra pratica si nutre di passione, di rigore ma soprattutto dell'emergenza dell'istante che rende possibile venire nuovamente alla luce ritrovando la nostra casa nello straordinario.

D.D.Z.





I sagrin del Tenzo

volume primo

Lo scorso anno ho iniziato a dare una mano al *tenzo* del nostro *dōjō* e ad imparare i rudimenti del 'come' si cucina per un *sesshin*. Bene. Il weekend di pratica in cui per la prima volta ho avuto l'incarico di *tenzo* ero teso e un po' spaventato: il momento era importante, e anche se potevo usufruire della supervisione, in ogni caso dovevo metterci del mio, mettermi in gioco... e non bastava dire di saper cucinare – quello lo so fare, cucino sempre io a casa – ma di farlo secondo la Tradizione Zen. Mi ha preso l'ansia da 'prima volta'.

Il confronto pratico e reale con la 'giusta misura'¹ mi ha colpito in faccia come un gancio sinistro ben dato.

Ma certo cosa ci vuole per fare l'*okayu*? ... 1 tazza di riso per 6 di acqua per quattro persone, siamo dodici e quindi moltiplica per tre, metti sul fuoco ed è fatta... come no! Ecco lì che si attacca tutto al fondo della pentola, l'acqua svanita nel nulla, e inutile dare colpa al riso o al

fornello. Solo mia la responsabilità per non aver fatto attenzione.

Il salvataggio avviene in *extremis*, e così per due mattine i miei compagni di pratica si sono visti rifilare un *okayu* che al massimo poteva essere un brodino di riso, non certo la zuppa cremosa a cui ci ha abituato il *tenzo* ufficiale.

Ho provato sulla mia pelle che nessuna ricetta ti può salvare, ma che devi essere sempre sul pezzo, concentrato e pronto a gestire l'emergenza in qualsiasi forma si presenti, ma è proprio vero che "*vincenti o perdenti non importa, ma quasi mai secondo i propri piani*".³

Sostituire il nostro *tenzo* è come entrare in campo al posto di Johan Crujff: puoi giocare bene finché vuoi, ma non sarà mai la stessa cosa. Certo è che ad allenarsi con quelli bravi di sicuro si impara sempre qualcosa.

Col tempo e in altri *sesshin*, in particolare quello estivo di una settimana, ho capito che il punto non è cercare di essere sempre

perfetti, ma accettare ed integrare gli sbagli. In questo primo anno sono stati tutti molto comprensivi, e ho infilato anche un paio di bei colpi...ricordo ancora con una certa soddisfazione per la cottura al dente degli spaghetti o il sugo di seitan piaciuto a tutti.

Di sicuro fare il tenzo non è un gioco da ragazzi, in cucina i blues dell'anima, sì, i sagrin⁴ del titolo, affiorano come quando si è seduti in zazen.

In cucina i tuoi blues si presentano sotto tante forme, come le nostre illusioni: nel folletto che nasconde la fiammella del forno, e come è possibile? la manopola è sul massimo, ma i pomodori sono ancora crudi; o nel piccolo demone dispettoso che si diverte ad alzarla al massimo sotto la pentola dell'okayu – niente altro che un altro modo per dire, scherzosamente, che mi sono distratto seguendo i blues e ho fatto casino.

Preparare il pasto per la comunità è sempre un insegnamento: qualsiasi cosa si faccia, occorre restare concentrati e applicarsi a tutti i dharma, ovvero i fenomeni che si manifestano e che implicano la nostra risposta, diretta, viva.

Come si tagliano gli ingredienti? Non bisogna dimenticare che si mangia nelle ciotole usando gli hashi⁵ per giunta, e quindi tagliare una

carota troppo sottile significherà mettere in difficoltà i meno esperti, costretti ad infilzare in qualche modo quel dannato pezzo di verdura, magari usando le meno canoniche mani nude, con cui invece mi strozzerebbero volentieri se mi avesse lì in quel momento. A ciò si aggiunge la preoccupazione per i miei compagni seduti a gambe incrociate nei lunghi zazen – benchè non sia uno scherzo nemmeno stare in piedi a cucinare, non c'è confronto! – che si aspettano del buon cibo che li conforti un poco, non certo delle deludenti verdure galleggianti in una brodaglia indistinta. Si fa presto a creare false aspettative...

Come si sostiene lo sforzo profuso dai praticanti di un ritiro intensivo? Come si comunica attraverso il cibo la realtà dello zazen? Domande che valgono una vita, e a cui solo un tenzo esperto può rispondere adeguatamente con la sua cura e la sua dedizione.

‘Quando il gioco si fa duro i duri cominciano a giocare’, insegna il grande maestro John Belushi, ed allora decido di proseguire nello studio dell'arte del tenzo... e conto sulla grande compassione dei miei compagni che, avendo fatto voto di salvare tutti gli esseri, sapranno stoicamente sopportare questo mio apprendistato.

E voi, quando leggerete queste righe, fatelo ascoltando ‘*You Can Get It If You Really Want.*’⁶

Dimenticavo! Volete sapere la ricetta dell'okayu?

L'ho accennata sopra: per quattro persone prendete una tazza e riempitela di riso, quindi lavatelo per bene strizzandolo con la mano fino a che l'acqua del risciacquo non sia chiara, aggiungete sei tazze di acqua e mettete sul fuoco molto basso, con una retina spargifiamma mi raccomando!

Lasciate cuocere, coperto, almeno tre ore, fino a che l'acqua non sia del tutto consumata.

Al mattino in una pentola, dove avrete messo due dita di acqua fredda, aggiungete il riso che ha riposato tutta la notte e portate a bollore fino a che non risulta cremoso, quindi servite accompagnandolo a del gomasio appena fatto, se possibile.

Ma, se volete mangiarlo come si

deve, partecipate ad uno dei nostri sesshin, quando cucina il vero tenzo, naturalmente, e non questo apprendista stregone!

G.R.

Note

1- Giusta misura o giusta quantità è il termine con cui si indicano le Ōryōki, le ciotole del monaco Zen, che devono contenere la quantità di cibo necessaria per praticare la Via.

2 -Okayu è la zuppa di riso che costituisce il piatto principale della colazione nei monasteri Zen. Viene servito con del semplice gomasio - sesamo e sale - e degli tsukemono -verdure in salamoia.

3 - Cencio (quello che non . 1990) Francesco Guccini.

4 - Sagra dal piemontese : afflizione , cruccio , sconforto, grattacapo.

5 - Hashi in giapponese le bacchette, chopsticks in inglese o kuai zi cinese.

6 - You Can Get It If You Really Want (The Harder They Come 1972) Jimmy Cliff,





Politeia



- **8x1000**

Una donazione straordinaria di 3 milioni di Euro, tratta dal fondo delle erogazioni 8 per 1000, è stata predisposta dal Consiglio Direttivo dell'U.B.I. per sostenere la Protezione Civile e le associazioni umanitarie che affrontano l'emergenza di questo periodo.

- **Impatto emergenza sanitaria**

L'epidemia di COVID-19 ha stravolto la vita di tutti, e il nostro centro, come tutti gli altri, è chiuso fino a nuove indicazioni ufficiali.

Questo ha ovviamente sospeso la pratica comunitaria regolare, sostituendola con quella individuale a casa propria, e tutte le celebrazioni e cerimonie di questo periodo.

Notizie in breve

- Calendario: Tutte le attività del Tempio sono sospese

Vogliamo però ricordare, almeno virtualmente, l'evento di Gotan-E, la commemorazione della nascita di Buddha Shakyamuni, che cade all'inizio di aprile. Difficilmente potremo celebrarlo al Tempio,

ma esortiamo tutti, il giorno di domenica 5 Aprile, a fare un'offerta di incenso e dedicare a tutti coloro che stanno soffrendo il ricordo della nascita del Buddha, che dedicò la propria vita a cercare una soluzione a dukkha, la sofferenza alla base della vita di tutti noi.

Info e contatti



Associazione Il Cerchio Vuoto è un'associazione religiosa per la pratica e lo studio del Buddhismo di scuola Zen Sōtō. Membro dell'Unione Buddhista Italiana (Intese con lo Stato Italiano, legge 245 del 31-12-2013)

Enku dojo Via Carlo Ignazio Giulio 29 – 10122 Torino
Tel: 333-5218111
dojo@ilcerchiovuoto.it
www.ilcerchiovuoto.it

Jikai dojo Via Alessandro III 28 – 15121 Alessandria
jikaidojo@ilcerchiovuoto.it

Shōyū Via Resia 9 – 47921 Rimini
aldoriccotti@libero.it

Hanno collaborato a questo numero:
Elena Seishin Viviani, Aldo Doshin Ricciotti, Chiara Daishin Grassi,
Diana Myoshin Pace, Diego Daigen Zani, Giampiero Riscaldino,
Andrea Petrosillo