



# LA CRONACA DI COSTIGLIOLE

Agosto 2024

GYOGENJI: DOVE LA PRATICA ZEN  
INCONTRA L'AMORE PER LA TERRA

Il Tempio Zen Gyogenji, sostenuto dall'Unione Buddhista Italiana, è un ponte tra l'antico mondo della meditazione Zen e il desiderio contemporaneo di pace, di benessere spirituale e di una, sempre più emergente, necessità di un futuro sostenibile. È un luogo dove la pratica spirituale e la consapevolezza si intrecciano con l'ecologia e l'agricoltura rigenerativa. Il nostro progetto ci consente di pensare e realizzare un futuro sostenibile, reso possibile da un cambiamento interiore che ci stimola a vivere in interdipendenza con la natura. È un esempio vivente di come la spiritualità possa incontrare armoniosamente l'ecologia, per il beneficio sia degli individui che di tutti gli esseri del pianeta.



Scan to donate

8xmille



Unione  
Buddhista  
Italiana

Visitateci: [www.zentemple.it](http://www.zentemple.it)

## IL TEMPIO GYOGENJI: UN IMPEGNO VERDE

Il nuovo Tempio chiamato Gyogenji è in costruzione a Costigliole d'Asti, (Asti, Piemonte, Italia) in una zona riconosciuta come patrimonio dell'umanità dall'UNESCO, sono in atto una serie di interventi dedicati alla conservazione della biodiversità locale e alla protezione dell'ambiente. Il progetto prevede sia la

costruzione di un nuovo Tempio Zen, composto da un dojo - un luogo di pratica meditativa - da una cucina, e da appartamenti per i residenti e camere per gli ospiti. Include anche la creazione di un grande orto che verrà lavorato con una agricoltura rigenerativa su tre terrazzamenti, ciascuno di circa mille metri quadrati.

Lo spazio verde è caratterizzato da altre aree che sono coinvolte in un processo di riforestazione, di agricoltura rigenerativa e di pratiche sostenibili. Il Tempio Gyogenji sarà l'esempio di un modello di sviluppo alternativo, in cui l'equilibrio tra i bisogni umani e quelli della natura sarà ristabilito e migliorato.



Nel cuore del progetto ci sarà il dojo, che sarà affiancato da 8 appartamenti e 12 camere per gli ospiti, oltre che da una cucina comune e una sala da pranzo. Siamo molto felici di condividere con tutti voi il recente avanzamento dei lavori di costruzione del dojo e dei primi due appartamenti.

# LA COSTRUZIONE DEL DOJO E DEGLI APPARTAMENTI #progetto immobiliare

## IL DOJO

L'avanzamento delle opere edilizie  
nella primavera-estate 2024:



Aprile: fondamenta del Dojo pronte



Maggio: costruzione delle pareti



Giugno: costruzione del tetto

Luglio: uno sguardo all'interno del dojo



## I PRIMI APPARTAMENTI



Aprile: struttura portante e prima soletta



Maggio: costruzione delle pareti



Giugno: inizio del secondo piano

Luglio: costruzione del tetto



Con il tetto pronto



Luglio: uno sguardo all'interno dell'appartamento

## IL TERRENO CIRCOSTANTE #progetto umanitario



Il Centro Zen Gyogenji ha un ruolo attivo nella lotta contro il cambiamento climatico, la perdita della biodiversità e l'inquinamento. Sono stati piantati alberi di specie spontanee del luogo, è stata adottata l'agricoltura rigenerativa e potenziata l'apicoltura con l'acquisto di tre nuove famiglie di api. Il progetto include anche un frutteto con alberi da frutto

autoctoni che non richiedono pesticidi e un prato con nuovi fiori melliferi e piante tartufigene.

Ecco le fasi di avanzamento del nostro progetto "Vivere l'interdipendenza: essere uno con la natura per il ripristino della biodiversità".

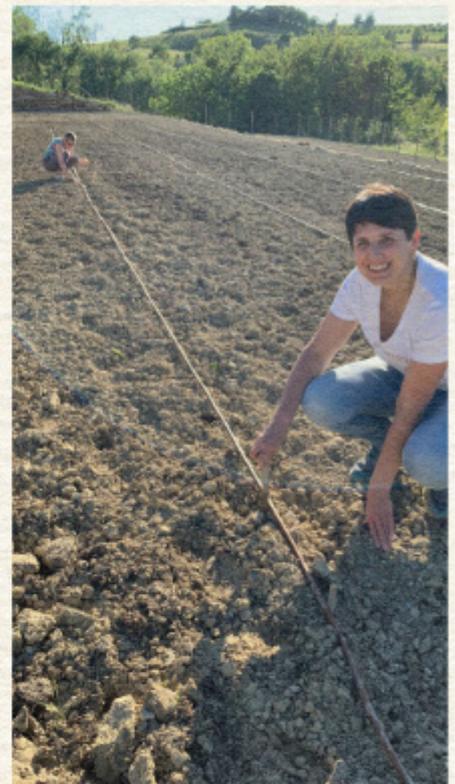
### L'ORTO

L'orto svolge un ruolo fondamentale nel progetto: oltre a fornire cibo, è un simbolo concreto di condivisione e ritorno alla natura vivendo in interdipendenza con l'ecosistema. L'orto è strutturato su tre terrazze rinforzate con palizzate in legno di castagno.



Aprile: arricchimento del suolo con nutrienti naturali. Trasporto di un prodotto ricco di azoto e nutrienti naturali per fornire i minerali di cui le piante hanno bisogno in modo equilibrato.

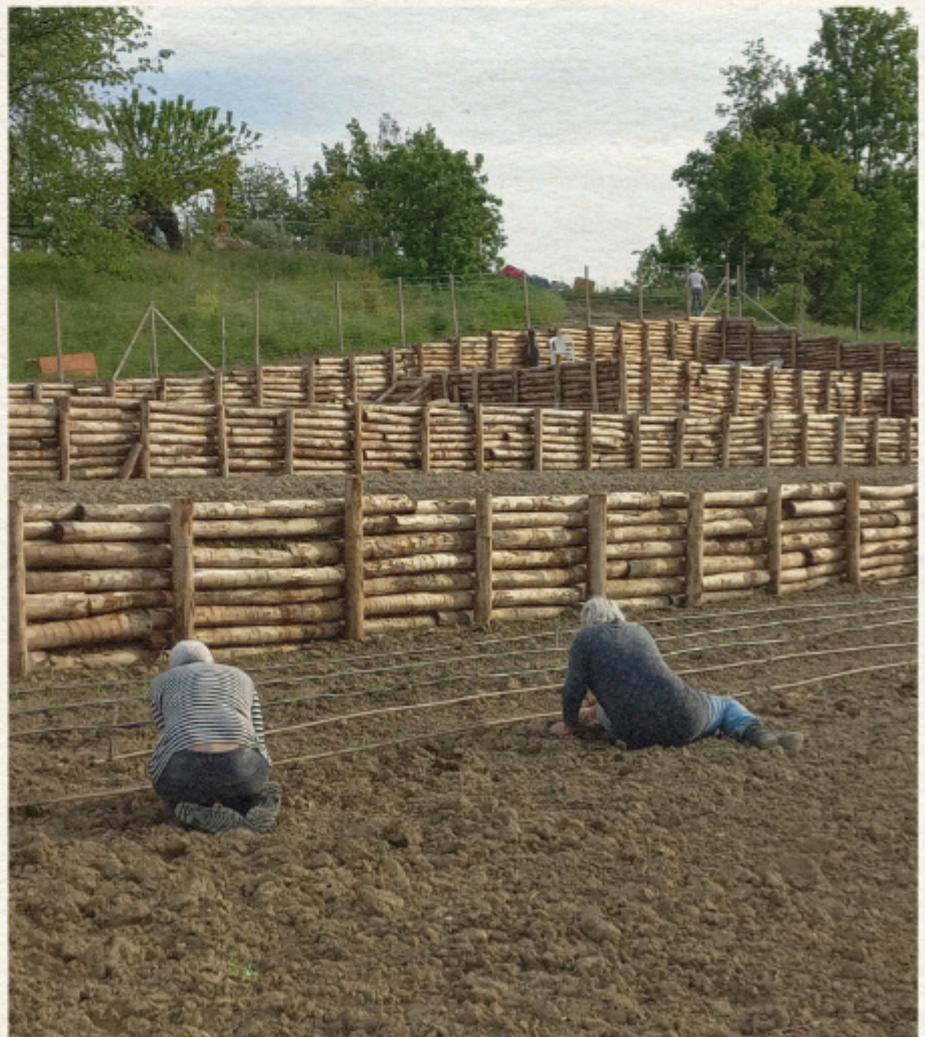
Aprile: distribuzione di terra fertile nera



Puoi guardare un breve video dell'aratura sul nostro canale Youtube

Abbiamo arato il terreno in preparazione della semina delle verdure.

Maggio: messa a dimora di 700 piantine di pomodoro, semina di 50 chilogrammi di patate e angurie. Una banca dei semi biologici ha fornito semi per meloni e zucche.





## SAMU

Samu è il lavoro volontario per la comunità, svolto con la stessa attenzione e concentrazione richieste nella meditazione Zen. È lo spirito dello zazen in tutte le azioni della vita quotidiana: servire gli altri, preparare il cibo, pulire o coltivare l'orto.

Tutti sono benvenuti a vivere e condividere periodi di samu presso il nostro tempio Zen a Costigliole. Dona il tuo tempo per creare un giardino biologico e biodinamico che porterà benefici a tutti gli esseri.

Non esitate a contattarci:  
[dojo@bodai.it](mailto:dojo@bodai.it). Vi daremo  
 un caloroso benvenuto!



Diserbo delle erbe



Zucche



Fiori di patata



Meloni

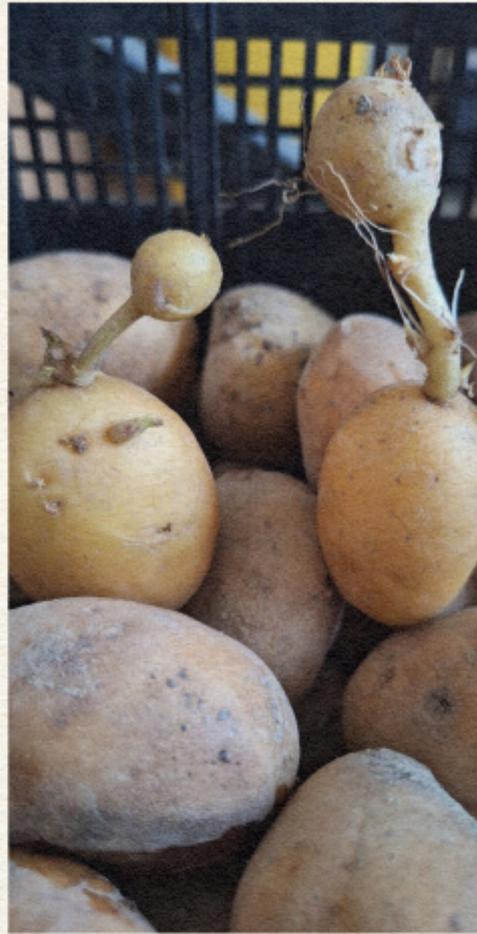


Pomodori

LUGLIO: INNAFFIAMENTO DEGLI  
ALBERI DA FRUTTA E DELLE VERDURE  
DURANTE L'ESTATE



LUGLIO: RACCOLTA DELLE PATATE



## RACCOLTA DELLE CIPOLLE



A causa del caldo estivo, il momento migliore per la raccolta è all'alba, quindi iniziamo alle 7 del mattino quando l'aria è ancora fresca.



## IL FRUTTETO

La realizzazione del frutteto con la messa a dimora di piante da frutto (kiwi, melograni, fichi, prugne, mela, pere, cachi, nespole, albicocche, ciliegi, castagni) principalmente di varietà autoctone. Tale iniziativa è volta anche a mitigare gli impatti negativi della monocoltura della vite sul territorio. Gli alberi sono trattati esclusivamente con i fertilizzanti biologici.



## PREPARATIVI DI APRILE

La legna e i rami accumulati nel tempo sono stati tritati tramite l'ausilio della cippatrice, trasformandoli in uno strato ricco e nutriente di pacciame. Il pacciame non solo è un ottimo modo per riciclare i rifiuti organici del giardino, ma svolge anche un ruolo cruciale nel proteggere le radici degli alberi e arricchire il suolo.

Il pacciame aiuta a trattenere l'umidità nel suolo, proteggendo le piante dalla siccità e riducendo la necessità di annaffiature. I trucioli di legno agiscono come uno scudo, proteggendo il suolo dall'erosione, dalla compattazione causata dalla pioggia e dalle variazioni di temperatura. Uno strato di pacciame può farci risparmiare ore di lavoro manuale, limitando la crescita di erbacce indesiderate soffocandole.



## IL GIARDINO DEI FIORI

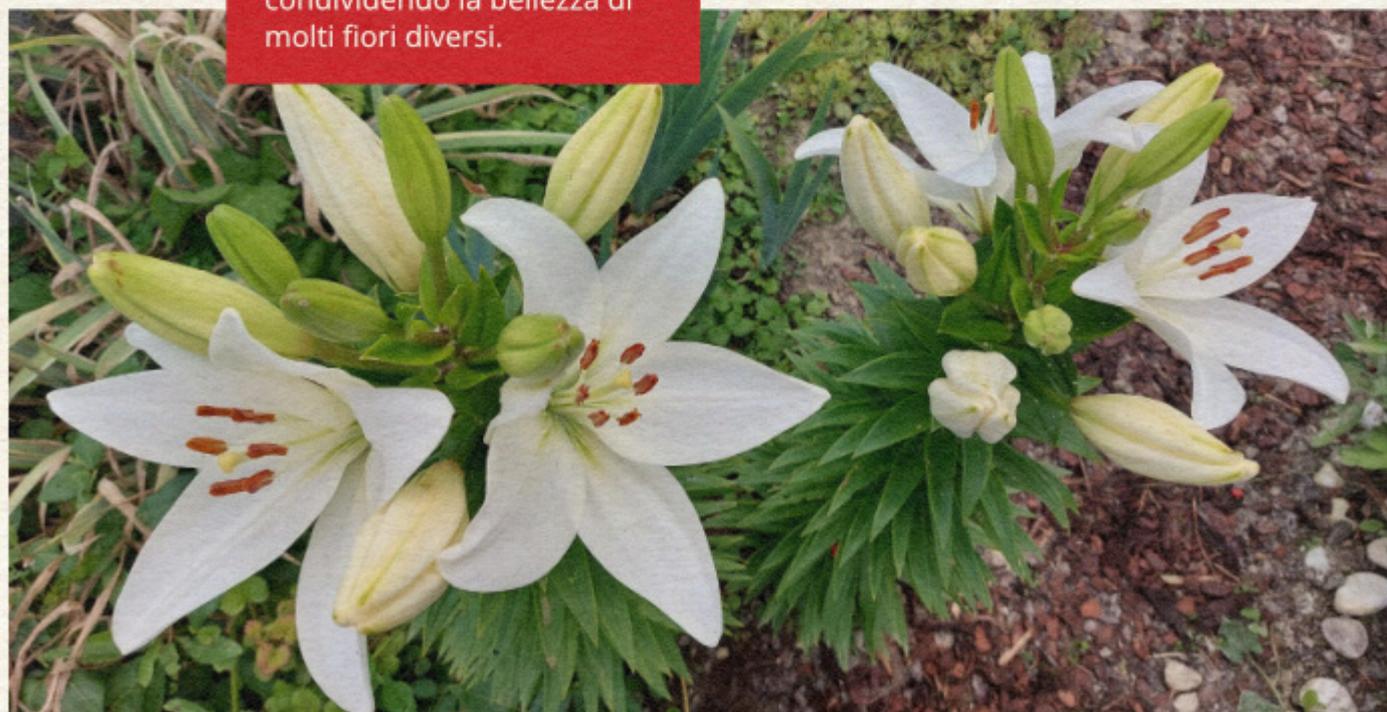


Aprile: inizio della pulizia delle erbacce e piantumazione di nuovi fiori.





Giugno e luglio: il giardino ci ha ricompensato condividendo la bellezza di molti fiori diversi.





## GESTIONE DELL'ACQUA

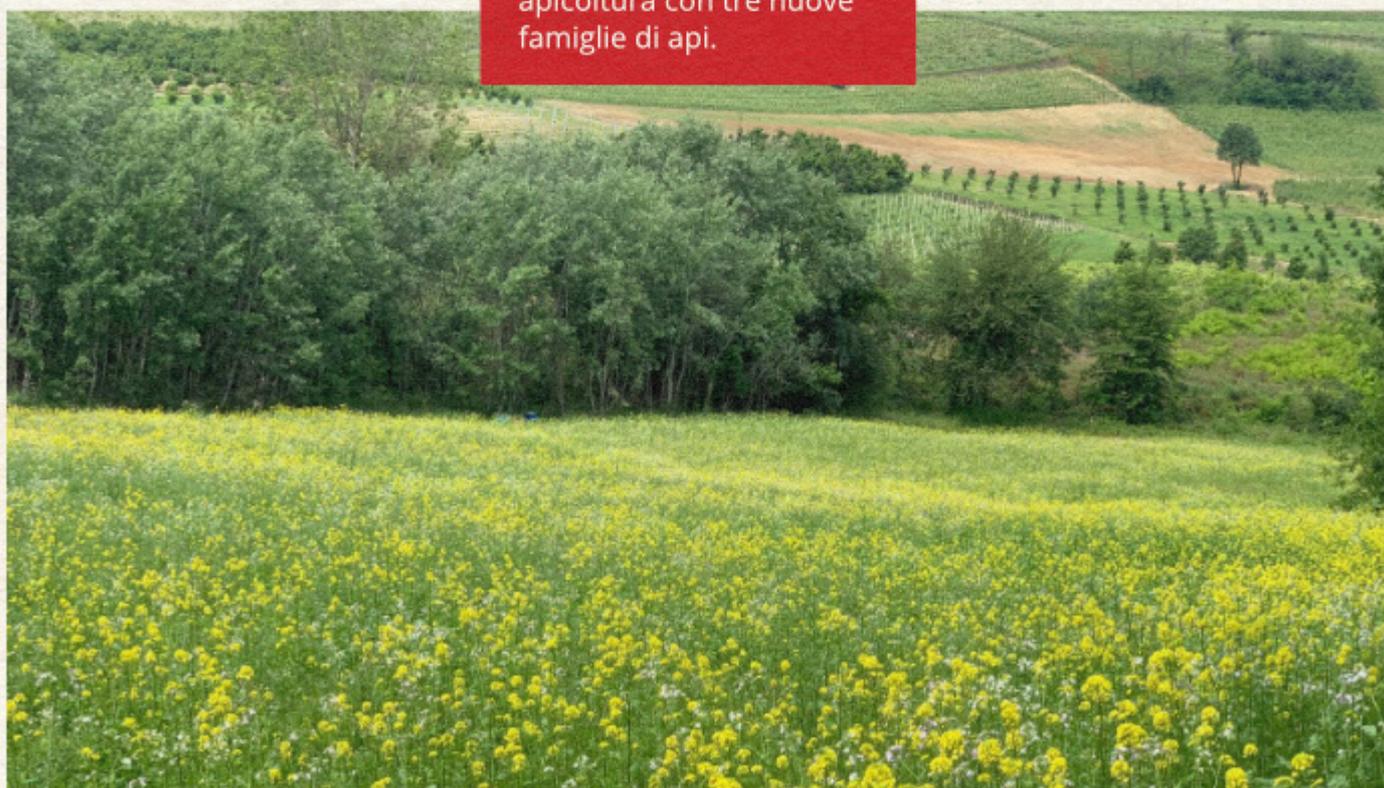
Per creare una fonte sicura di acqua per irrigare l'orto, sono stati sotterrati sul sito due grandi serbatoi d'acqua (contenenti 60.000 litri d'acqua). Raccoglieranno l'acqua piovana e, attraverso un ingegnoso sistema di tubi, la trasporteranno nell'orto per l'irrigazione:



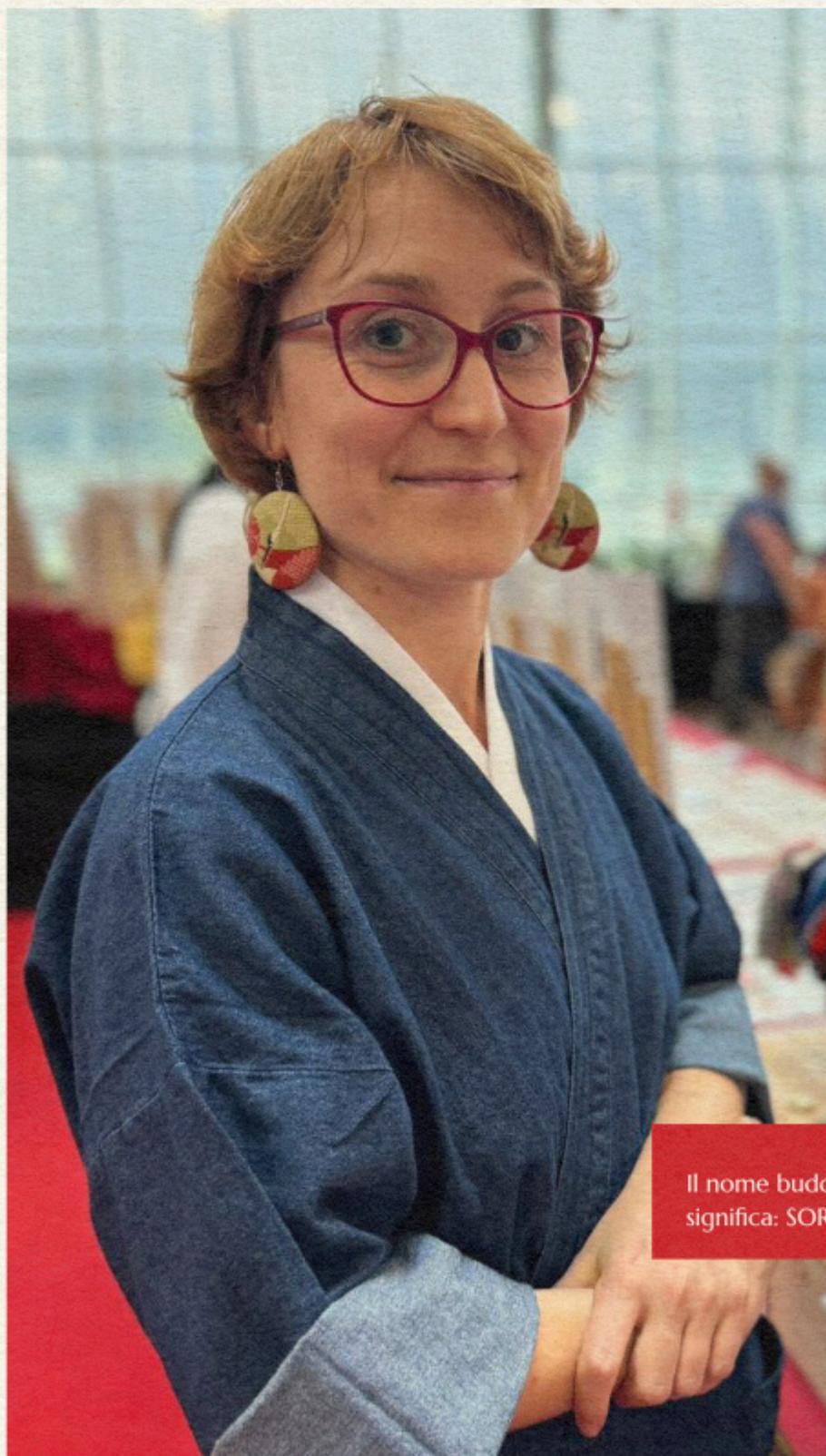
## LE API

Nell'ambito del progetto umanitario, abbiamo dedicato un campo di 2 ettari per le api e altri impollinatori. Quest'anno abbiamo seminato 50 kg di semi di fiori, una miscela pluriennale destinata a fornire una resa scaglionata di diversi fiori melliferi, fornendo cibo e riparo per api e insetti per diversi mesi all'anno. Alla fine del ciclo di fioritura, le piante saranno utilizzate come sovescio per aumentare la fertilità e migliorare il suolo.

È stata avviata anche una foresta alimentare. Include specie produttrici di nettare, specie tartufigene e un'attività di apicoltura con tre nuove famiglie di api.



INCONTRA IL SANGHA:  
ARIANE EIGEN MERCIER (32)  
DA ALBA, ITALY



Il nome buddista 'EIGEN'  
significa: SORGENTE ETERNA

## LA MIA VITA CAMBIÒ

Ho iniziato a fare zazen quando ho incontrato Beppe Mokuza al Tempio Zen La Gendronnière nel 2009. Durante il campo estivo (che dura 10 giorni) aiutavo con i lavori nell'orto e con il servizio delle portate durante i pasti. Ma non avevo mai praticato zazen e non sapevo nemmeno bene cosa fosse!

Ero curiosa di scoprire cosa facessero i monaci nel dojo... lì per gran parte del tempo regnava un profondo silenzio. La mattina e la sera sentivo da lontano la recitazione dei sutra e mi sembrava qualcosa di magico. Un giorno Beppe mi chiese perché non partecipassi allo zazen e la mia orgogliosa risposta "Non ne ho bisogno" non lo convinse affatto. Era esattamente ciò che non bisogna dire a un monaco zen! Il giorno seguente mi accompagnò al dojo e si sedette accanto a me durante la meditazione.

I miei primi anni di zazen non mi procurarono grande "piacere": avevo male alle gambe, mi addormentavo spesso, mi annoiavo, aspettavo solo che finisse... Ma poi ci furono quei rari zazen in cui tutto si placava e si radicava nella mia anima e allora pensavo: "Ci vogliono quindi 200 ore di sofferenza per un'ora di vera presenza, ma quest'ora le vale davvero tutte"! Accettai questo compromesso e continuai a praticare aspettando con pazienza la prossima volta in cui avrei potuto nuovamente assaggiare "il sapore dello zazen". Come insegna Beppe, zazen è lo specchio della sofferenza nella vita quotidiana. Mi ci sono voluti molti anni per iniziare a capire cosa significhi non restare addormentati nella propria vita,

non praticare per abitudine, non lasciarsi trascinare dalle paure e dalla mancanza di fiducia in sé. Il lavoro su di sé sembra davvero infinito e le insidie sono dietro ogni angolo!

Sei partita dalla Francia per venire in Italia, perché?

Durante quel famoso campo estivo alla Gendronnière, Beppe e Alessandro lavoravano in cucina e io nella squadra del servizio, è così che li ho conosciuti. Il giorno di riposo, Ale mi propose di dipingere con lui. Sempre curiosa accettai... e scoprii così il Sumi-e. Quando Beppe venne a dare un'occhiata, mi corresse la postura e dipingemmo insieme un bambù... fu allora che la mia vita cambiò.

Avevo 17 anni all'epoca e avevo previsto di fare studi in scuole specializzate per diventare ambasciatrice perché desideravo aiutare le persone e pensavo che fosse un buon modo per mettermi al servizio degli altri. Ma dopo quel primo bambù, rinunciai al mio piano iniziale per prendere, invece, un anno sabbatico e vivere in Italia per alcuni mesi. Quindici giorni dopo aver passato la maturità e aver ottenuto la patente di guida, presi il treno con due grosse valigie sulle spalle e arrivai alla stazione di Alba.

Il Sangha qui provide a molti dei miei bisogni e fu un sostegno costante e vitale per la mia crescita e sviluppo, in un momento di profonda crisi adolescenziale, di grandi traumi e dolori. I demoni del passato emersero e l'amore incondizionato che mi fu offerto mi diede la forza di andare oltre e scoprire chi si nascondesse dietro una bambina viziata, paurosa e solitaria.

Piano piano le attività del Sangha, sotto il costante impulso di Beppe, si sono ampliate e ho avuto così la possibilità di partecipare a tutti i workshop di Sumi-e in Europa, alle sesshin (ritiri intensivi di pratica), ai festival e ad altri eventi.

Dopo aver terminato il percorso di studi all'università nel 2017, il Festival dell'Oriente (fiera itinerante in Italia) aveva raggiunto un numero di date annuali così fitto che mi ci sono dedicata interamente e ho ricevuto sempre maggiori responsabilità. Oggi provo un grande piacere nell'occuparmi delle attività legate al Sumi-e in Italia e in Europa. Do il mio contributo anche nel dojo e durante i samu nell'orto.

Cosa rappresenta per te il progetto del tempio di Gyogenji?

Il tempio Gyogenji rappresenta il compimento di tutto questo percorso, il luogo dove Beppe potrà esprimere pienamente la sua comprensione e fornire a ciascuno di noi mezzi abili per crescere sempre di più. Anche se oggi non riesco ancora a realizzare l'ampiezza del progetto, sento che sarà una svolta nelle nostre vite.

Le idee, i piani, le iniziative si moltiplicano e prendono lentamente vita nelle nostre menti; la loro realizzazione concreta nel futuro genererà un "qualcosa" di cui non possiamo misurare la portata.

Zen e vita quotidiana... una risposta alla sofferenza degli esseri, almeno questo è il mio sentimento e un incoraggiamento ogni giorno a perseverare nella pratica e a condividere il cammino con nuove anime.

ARIANE



## ISPIRAZIONE

Come segno di cordialità e di gioia, per essere parte della comunità di Costigliole d'Asti, in luglio abbiamo donato le prime verdure dell'orto al Sindaco.

Durante l'estate, ogni venerdì pomeriggio, l'orto sarà aperto agli abitanti e a chi vorrà venire a fare un'esperienza nei nostri orti, i laboratori sono gratuiti e in quell'occasione faremo delle visite guidate per promuovere il contatto con la natura e la produzione di cibo biologico. Parte del nostro raccolto sarà offerto per coloro che hanno la necessità di un aiuto.

Il Sindaco di Costigliole d'Asti ha visitato le nostre piante di pomodoro!





## COME ADERIRE E SOSTENERE IL NOSTRO PROGETTO?

a. Adotta un albero da frutto,  
un bambù, un'orchidea,  
un gatto o un alveare.  
Prezzo: €50 all'anno, €250 a  
vita.

b. Fare samu o lavorare  
sul terreno.

c. Fare una donazione.

Inviaci un'e-mail a: [dojo@bodai.it](mailto:dojo@bodai.it)

Oppure visitaci: [www.zentemple.it](http://www.zentemple.it)



Si ricevono donazioni per  
contribuire alla manutenzione e  
alla ristrutturazione del nuovo  
Tempio di Costigliole d'Asti:

È possibile donare anche con  
carta di credito scansionando  
il codice QR:

**Associazione Zen Bodai Dojo**

IBAN:

IT21Y0853022505000000045799

BIC: ICRAITRREQ0

