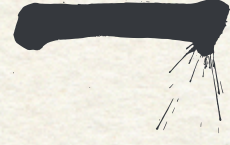
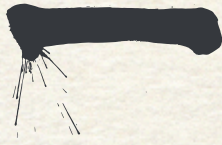




# LA CRONACA DI COSTIGLIOLE

Dicembre 2024



## LA PRATICA DEL DARE TOTALE



In natura, esiste un ritmo perpetuo di dare, ricevere e riposare. Dopo il raccolto, la terra si rigenera e, quando non può donare, siamo noi a nutrirla. È un'interazione reciproca di scambio e sostegno: la Pratica del Dare Totale.



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

## DARE SIGNIFICA RICEVERE

Il Maestro Beppe Mokuza ci ricorda che la vita stessa è un dono continuo. La natura ci insegna a donare senza distinzione, offrendo sole, pioggia, vento e stagioni a tutti, senza scegliere. Questo atto di generosità ci permette di vivere, e dobbiamo imparare a fare altrettanto.

Dare significa anche ricevere: mentre offriamo qualcosa, stiamo già ricevendo in cambio.

Al Tempio Gyogenji, la pratica del Dare Totale si riflette nella cura amorevole della natura: proteggiamo il suolo dall'inquinamento e dallo sfruttamento, dedicando tempo e attenzione. In cambio, la terra ci ripaga con frutti

generosi e sani, simbolo della sua gratitudine.

Attraverso il samu – il lavoro per la comunità – condividiamo questa filosofia con chi ci visita, lavorando insieme nell'orto, nel frutteto o con le api. Così facendo, impariamo a essere generosi e in armonia con la natura, nutrendo non solo la terra ma anche noi stessi.

## IL PROGETTO IMMOBILIARE

### INTONACATURA

A inizio novembre, si è conclusa la fase di intonacatura esterna del dojo e dei primi due appartamenti del futuro tempio Gyogenji.

Abbiamo optato per un intonaco di malta con calce idraulica per avere un'elevata protezione dagli sbalzi termici e per ottenere un'ottima resistenza all'acqua e all'umidità evitando la formazione di

condense. Con la luce del tramonto, l'intonaco assume riflessi dorati!

Mentre i professionisti completavano i lavori di intonacatura, abbiamo proseguito con le finiture interne. L'idraulico ha già provveduto all'installazione delle prime tubature, e ora l'elettricista si sta preparando per montare l'impianto elettrico.





## BALCONI

Con la posa delle pietre di Luserna, soglie e balconi hanno preso forma, conferendo agli edifici un aspetto più definito e un'immediata sensazione di completezza.

## PORTICO

Nel frattempo, l'impresa edile si è dedicata alla costruzione del porticato. Questo spazio ospiterà il refettorio e verrà utilizzato anche come sala per incontri, riunioni, biblioteca e molte altre attività che il centro offrirà presto a un vasto pubblico.

Abbiamo adottato soluzioni di bioedilizia per ridurre l'impatto ambientale, preservare le risorse naturali e migliorare la qualità della vita della comunità. Per il porticato, utilizziamo mattoni Porotherm BIO PLAN da 45 cm, che garantiscono un eccellente isolamento termico e minimizzano i ponti termici grazie ai giunti sottili.

Queste scelte dimostrano il nostro impegno nell'affrontare la crisi climatica e contenere gli sprechi energetici. Nelle prossime settimane, sarà installato il tetto coibentato con legno a vista.





## PROSPETTO 2025

Nel corso del completamento della prima fase del progetto immobiliare, ci concentriamo ora anche sulla seconda fase, che includerà la realizzazione della cucina, delle camere per gli ospiti e degli alloggi per i monaci.

Questa nuova fase inizierà con gli scavi e la posa dei pali, necessari per la costruzione delle fondamenta del nuovo edificio. Al piano interrato sorgeranno ampie cantine dedicate alla conservazione degli alimenti, alle scorte per la cucina e un magazzino per i prodotti confezionati dai monaci. Inoltre, saranno realizzati spogliatoi, servizi igienici e docce per i visitatori.

## RENDERING 3D

Questo rendering, realizzato dall'architetto olandese Dieter Blok, illustra il progetto suddiviso in tre fasi principali:

Fase 1: Completamento del dojo, degli appartamenti e del porticato, che saranno ultimati nei prossimi mesi.

Fase 2: Realizzazione delle fondamenta e delle cantine per il corpo centrale dell'edificio, fino alla posa della prima soletta.

Fase 3: Visione del progetto nella sua forma finale, una volta concluso.

Un'anteprima dettagliata che offre uno sguardo sul percorso e sull'evoluzione del nostro lavoro.



# VIVERE L'INTERDIPENDENZA - IL NOSTRO PROGETTO UMANITARIO

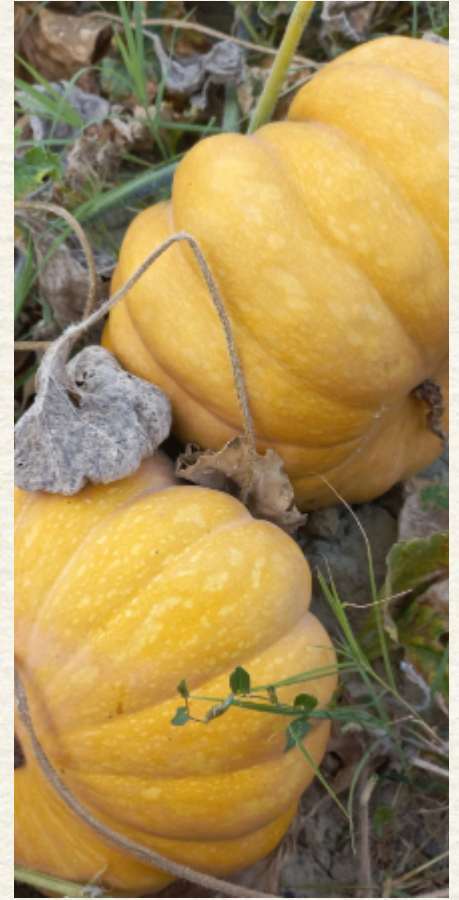
## UN RACCOLTO GENEROSO

Torniamo con nostalgia su alcuni momenti di quest'estate, in particolare la raccolta della frutta e delle verdure che porta sempre gioia e soddisfazione! Quest'anno l'orto è stato molto generoso e le lunghe ore contadine sono state ricompensate!





Grazie a un suolo arricchito di nutrienti naturali, a una stagione calda e alle piogge regolari, le piccole piantine sono cresciute, trasformandosi in splendide zucche e meloni deliziosi.



Per la prima volta abbiamo raccolto anche le olive nere!



Altro esperimento in corso... fare crescere dei funghi shiitake! Potremmo dire che questo primo tentativo è andato a buon fine!



Stanno spuntando anche i daikon! Questa varietà di ravanello originaria dell'Asia è nota per favorire la digestione grazie ai suoi enzimi naturali, aiutare a depurare il corpo e rafforzare il sistema immunitario.



Con l'arrivo della stagione autunnale, si avvia la piantumazione delle cipolle.

## COME STANNO LE NOSTRE API?

## AGOSTO

Controllo dei telai alla ricerca dell'ape regina! La fine dell'estate è un momento estremamente delicato per la vita dell'arnia. Bisogna effettuare dei trattamenti biologici per combattere i parassiti e permettere alle famiglie di prepararsi al meglio per l'inverno.



## OTTOBRE

Smielatura! Dopo un anno intero di cure, recuperiamo una piccola quantità di miele, lasciandone la maggior parte alle api come scorta per l'inverno. Con un particolare coltello seghettato vengono aperti gli opercoli (le cellette) permettendo così alla centrifuga di estrarre tutto il miele immagazzinato nel telaio.



## NOVEMBRE

Il miele raccolto viene microfiltrato e depositato nei maturatori dove riposerà per 3 settimane uniformandosi e sviluppando un gusto unico.

LA COLLABORAZIONE CON LA LIPU  
(LEGA ITALIANA PROTEZIONE UCCELLI)

Nel nostro piccolo, possiamo offrire un grande aiuto alla natura e salvaguardare i nostri amici uccellini.

Lo scorso mese abbiamo installato nuove cassette nido in legno della LIPU, un rifugio sicuro dove molte specie potranno nidificare nei periodi invernale e primaverile. Inoltre, abbiamo predisposto mangiatoie per aiutarli a trovare cibo nei momenti più difficili.



## LA COLLABORAZIONE CON MONALFUNGO

Da quest'anno, abbiamo avviato una collaborazione con l'azienda Monalfungo di Asti. Per arricchire il terreno e prepararlo alle nuove coltivazioni utilizziamo il loro substrato di fungaia.

### DI COSA SI TRATTA ESATTAMENTE?

E' una miscela di letame di cavallo, pollina e torba in quantità variabili che subisce un lungo processo di compostaggio e pastorizzazione per ottenere un substrato adatto alla coltivazione di funghi champignon.

Alla fine del suo ciclo di coltivazione risulta essere un ottimo ammendante organico, utilizzabile su varie colture, dalle orticole ai seminativi. Si tratta perciò di una matrice organica ben dotata di nutrienti che può essere impiegata in agricoltura.

Dopo numerose settimane di pioggia, il suolo si è finalmente asciugato e Monalfungo ha consegnato in tutto 6 camion di terra, distribuiti in due carichi per ciascun terrazzamento dell'orto.

Questa terra è stata distribuita anche intorno agli alberi del frutteto per fornire loro nutrimento durante la stagione invernale.



## L'IMPACT REPORT DI ETISOS FOUNDATION

Etisos Foundation è un'organizzazione internazionale specializzata nella valutazione dell'impatto socio-ambientale, con particolare attenzione agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 dell'ONU, che integrano le tre dimensioni dello sviluppo sostenibile: sociale, economica e ambientale. L'Unione Buddhista Italiana (UBI) richiede questa analisi per garantire trasparenza e misurare l'efficacia dei progetti finanziati con l'8xmille, distinguendosi come l'unica confessione religiosa in Italia a stilare un Rapporto di Sostenibilità e Impatto.

Con un punteggio di 83/100 certificato da Etisos Foundation, il nostro progetto conferma il valore concreto delle nostre iniziative, pienamente in linea con questi obiettivi globali.

## LA FORZA DELLA GENEROSITÀ: COSTRUIRE IL TEMPIO INSIEME

Il Tempio Zen di Costigliole d'Asti sta prendendo forma grazie alla generosità di tante persone in tutta Europa. Vogliamo esprimere il nostro sincero ringraziamento a tutti coloro che, negli ultimi anni, hanno donato con gentilezza per sostenere questo progetto.

Ogni donazione rappresenta un mattone prezioso per il Tempio che stiamo costruendo insieme! Condividiamo con voi alcune testimonianze per esprimere tutta la nostra riconoscenza.



Pratico lo Zen da circa 15 anni, ma non è mai stato facile comprendere il valore del dono. Pensavo che dare significasse togliere qualcosa a me o ai miei familiari. Ora ho capito che donare mi aiuta a superare i miei attaccamenti, mi apre agli altri e mi permette di conoscere me stessa. Vado

oltre le mie credenze, con uno sguardo più aperto verso il mondo e le persone. Donare sviluppa la compassione. Il tempio sarà un luogo che promuove il benessere, offrendo a chi ci visiterà uno spazio e un tempo per prendersi cura di sé attraverso le attività proposte.

BEATRICE TOBRUK

ITALIA, DIRETTRICE DI UNA STRUTTURA PER LA PRIMA INFANZIA

Donare al Tempio mi entusiasma perché credo profondamente in questo progetto straordinario. Beppe ha cercato questo luogo per 20 anni con grande determinazione, e trovo che sia semplicemente meraviglioso. Sogno di poter

vivere, lavorare e meditare lì in futuro. Destino al Tempio tutto ciò che guadagno e non mi è indispensabile, spinto dal desiderio di vivere insieme in un luogo così speciale.

WILLEM VAN SEUMEREN

PAESI BASSI, ARCHITETTO





Sostengo il progetto con un contributo mensile. Ritengo fondamentale che il Sangha continui a esistere, perché contribuisce a rendere il mondo un posto migliore, e desidero fare la mia parte per questo obiettivo. Donare

INGRID OOSTERVEEN  
PAESI BASSI, MANAGER ONG

mensilmente è molto semplice grazie al trasferimento automatico, e trovo che questa modalità sia perfetta per me. Ogni mese, quando vedo l'addebito, provo una profonda soddisfazione.

Sono profondamente grato a Beppe e al Sangha di Alba per avermi introdotto alla pratica dello Zen nel 2022, durante un workshop di pittura Sumi-e. Conservo quell'esperienza come un ricordo prezioso e

sento che contribuire, anche con una piccola donazione, è il minimo che possa fare per sostenere un progetto così significativo come il Tempio Zen Gyogenji.

DIEGO GARCIA MEJUTO  
INGHILTERRA, DOCENTE UNIVERSITARIO



Ho praticato zazen con Beppe Mokuza tramite Zoom e ho potuto sperimentarne i benefici straordinari. Per questo ho

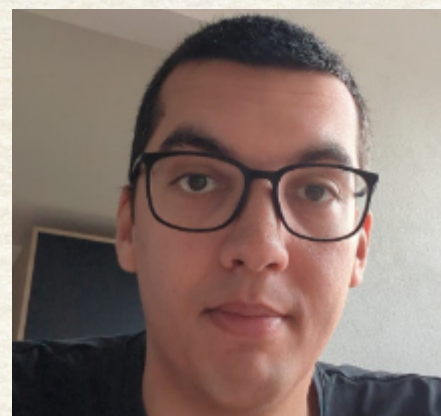
KIRSI PELTOLA  
FINLANDIA, INFERMIER

scelto di sostenere il progetto di Costigliole, che considero di grande valore e importanza.

Un membro della mia famiglia è direttamente coinvolto nel progetto di Costigliole, e ogni anno scelgo di fare una donazione come regalo di compleanno. Anche se non mi identifico

completamente con la filosofia Zen, trovo estremamente ispirante il loro stile di vita in armonia con la natura e la coltivazione sostenibile di frutta e verdure.

TYCHO NIJON  
PAESI BASSI, INGEGNERE SOFTWARE



# COME SOSTENERE IL TEMPIO GYOGENJI

## DONAZIONE

Il Tempio Gyogenji esiste grazie alle generose donazioni dei praticanti e dei sostenitori. Ogni contributo, grande o piccolo, ci aiuta a:

- Completare i lavori di costruzione.
- Ampliare e curare le aree verdi.
- Sviluppare progetti di riforestazione e agricoltura rigenerativa.
- Offrire percorsi educativi a bambini e adolescenti.

## COME DONARE

Le donazioni sono accolte con gratitudine tramite bonifici bancari:

### Associazione Zen Bodai Dojo

IBAN: IT21Y085302250500000045799  
BIC: ICRAITRREQ0

Puoi anche donare tramite carta di credito scansionando il codice QR in basso a destra.

## I BENEFICI DI SOSTENERE IL NOSTRO PROGETTO

Puoi beneficiare di vantaggi fiscali effettuando il versamento alla Scuola Internazionale di Sumi-e:

IBAN: IT40 D060 8522 5000 0000 0029 241  
BIC: CASRIT22ALB  
Causale: Donazione

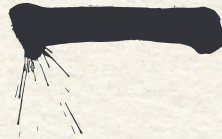
Puoi scegliere tra due modalità per usufruire dei vantaggi fiscali sulla tua donazione:

- Detrazione: Riduci l'imposta del 30% dell'importo donato, fino a un massimo di €30.000.
- Deduzione: Riduci il reddito imponibile del 10% dell'importo donato (eccedenze deducibili nei 4 anni successivi).

## ADOTTA E PROTEGGI

Con l'adozione di un albero, una pianta o un animale del Tempio, partecipi attivamente alla nostra missione di tutela dell'ambiente.

Contributo: €50 all'anno o €250 per un'adozione a vita. Riceverai aggiornamenti regolari sul tuo sostegno alla biodiversità e alla rinascita della natura.



## IL TUO 8XMILLE E IL TUO 5XMILLE

È possibile sostenere il Tempio anche attraverso la tua dichiarazione dei redditi. Destinando l'8xmille all'Unione Buddhista Italiana (UBI), puoi contribuire a progetti buddhisti in Italia, tra cui le attività del Tempio Gyogenji. Inoltre, con il 5xmille alla Associazione Scuola Internazionale di Sumi-e (ASIS), sostieni direttamente le attività artistiche e culturali legate alla pratica del Sumi-e e al tempio.

## COME DESTINARLO

8xmille: Scegli "Unione Buddhista Italiana" nel apposito riquadro.

5xmille: Nel riquadro "Sostegno degli enti del terzo settore iscritti nel Runtts (...)" inserisci il codice fiscale 90058320046 e apponi la tua firma.

## SVOLGI ATTIVITÀ DI VOLONTARIATO

Il lavoro manuale (samu) è una pratica essenziale della tradizione Zen. Come volontario, puoi contribuire a:

- Cura degli spazi del Tempio.
- Manutenzione delle aree verdi.
- Progetti di riforestazione e gestione eventi. Possibilità di volontariato giornaliero a breve termine (weekend/una settimana) o a lungo termine (un mese o più), vivendo un'esperienza di crescita personale nella comunità monastica.

## LASCITI TESTAMENTARI

Un lascito al Tempio Gyogenji è un gesto che lascia un segno duraturo. Decidere di includere il Tempio nel tuo testamento significa sostenere la spiritualità, la sostenibilità e la comunità anche per le future generazioni.

Per maggiori informazioni, contattaci a [dojo@bodai.it](mailto:dojo@bodai.it)



# L'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA



## UN PO' DI STORIA

- 1984: Nascita dell'Unione Buddhista Italiana.
- 1987: Affiliazione all'Unione Buddhista Europea.
- 1991: Riconoscimento come ente di culto.
- 2012: Approvazione dell'Intesa tra l'Unione Buddhista Italiana e lo Stato.
- 2014: È finalmente possibile destinare l'8×1000 nella dichiarazione dei redditi delle persone fisiche all'Unione Buddhista Italiana!

Dal giugno 2021 l'Associazione Zen Bodai Dojo e le nostre sedi di Alba e di Costigliole d'Asti sono state riconosciute come centro affiliato all'Unione Buddhista Italiana, il cui obiettivo è di riunire e tutelare i centri di diversa tradizione buddhista presenti in Italia ed essere il referente unico di fronte allo Stato e alle Istituzioni. Oggi l'Unione Buddhista Italiana comprende 68 centri riconosciuti.

L'Unione Buddhista Italiana sostiene progetti che favoriscono il rispetto dell'ambiente e promuovono una cultura della sostenibilità umana e sociale, del diritto al lavoro e all'inclusione sociale per tutti i cittadini, italiani e di origine straniera, e per lo sviluppo di un'economia verde.

Siamo profondamente grati all'Unione Buddhista Italiana che ci aiuta nella costruzione e la realizzazione del Gyogenji e supporta il nostro progetto "Vivere l'interdipendenza"!

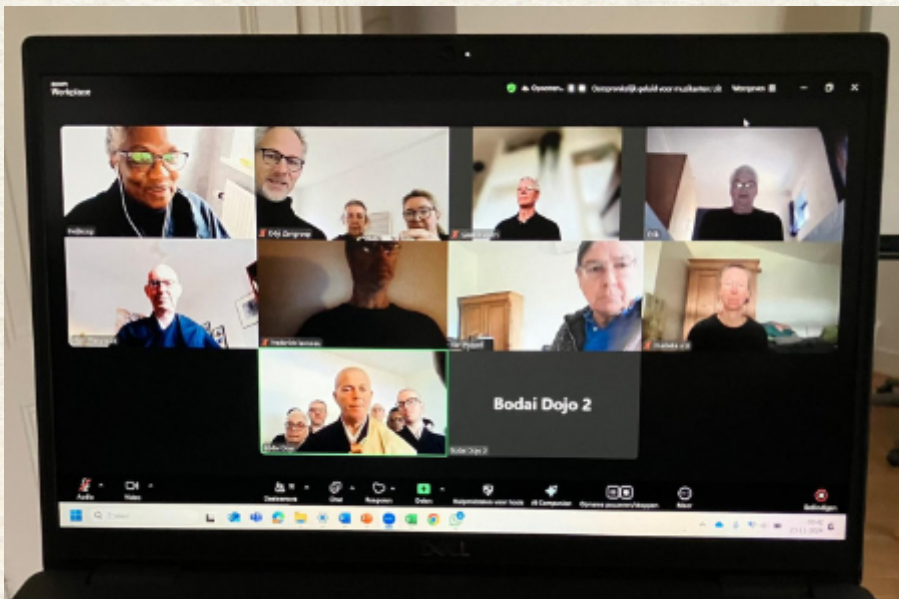
Ogni trimestre, l'UBI pubblica la rivista Buddhismo Magazine. Nel numero 3 di settembre 2024 è apparso un articolo dedicato al nostro progetto!



## VOCI DEL SANGHA: I DISCEPOLI OLANDESI DEL MAESTRO ZEN BEPPE MOKUZA

Beppe Mokuza insegna il Sumi-e e lo Zen in tutta Europa: in Francia, Germania, Svizzera e Inghilterra. Tuttavia, nei Paesi Bassi si è creato un legame speciale. Dal 2011, egli visita l'Olanda almeno una volta all'anno. Finora ha organizzato circa 40 workshop, dimostrazioni ed esposizioni, incontrando centinaia di studenti olandesi, e il numero continua a crescere.

Questi incontri hanno dato origine al gruppo Dōji di Haarlem nel 2018, dove si pratica la meditazione zazen 4 volte a settimana. Dal 2020, il gruppo tiene una sessione su



Zoom ogni sabato mattina, per mantenere il collegamento e ricevere gli insegnamenti del maestro. La comunità olandese svolge inoltre un ruolo fondamentale nell'organizzazione del workshop residenziale Sumi-e & Zen diretto da Beppe Mokuza, che si terrà ad Allardsoog dal 4 al 9 febbraio 2025.

Gruppo zen Doji, Haarlem

[www.sotozen.nl](http://www.sotozen.nl)

Grazie alla pratica regolare, un numero crescente di persone hanno maturato il desiderio di dedicarsi più profondamente alla Via dello Zen, aspirando a ricevere l'ordinazione da bodhisattva o monaco/a. Come parte di questo percorso, ogni praticante cuce personalmente il proprio "abito di meditazione", il kesa. Il gruppo Doji organizza regolarmente workshop di cucitura, guidati dal monaco Mauro Eido, discepolo di Beppe Mokuza.



**16** SIAMO LIETI DI PRESENTARVI IL SANGHA OLANDESE



**INGRID DOKAN**  
GIOIA DELLA VIA



**MARJOLEIN SEI GYO**  
PRATICA CHIARA



**MARTIN**  
STA CUCENDO IL RAKUSU PER DIVENTARE BODHISATTVA



**WILLEM RYU SHIN**  
CUORE DEL DRAGO



**LIDDY**  
STA CUCENDO IL KESA PER DIVENTARE MONACA



**RUDOLF**  
STA CUCENDO IL KESA PER DIVENTARE MONACO





Al nome civile segue il nome zen, ricevuto al momento dell'ordinazione, simbolo del percorso spirituale intrapreso.



SUMI-E AND ZEN  
WORKSHOP 2025



ERIK  
STA CUCENDO IL RAKUSU PER  
DIVENTARE BODHISATTVA



WIM MU GI  
SENZA DUBBI



MARJANNE ETSU DO  
VIA GIOIOSA

## LE NOSTRE CREAZIONI

Cioè che dona la terra, noi, i monaci e le monache del Tempio, lo trasformiamo per offrire il gusto originale come una volta.

### LA PASSATA DI POMODORO: LA STORIA DI UN'AVVENTURA

Dal seme al frutto: coltivare rispettando la terra

D'estate selezioniamo i semi dai frutti migliori, alcuni provenienti da templi zen europei e li conserviamo per l'anno successivo. D'inverno prepariamo il suolo arricchendolo di sostanze organiche. Verso febbraio, si mettono i semi in terra, una volta cresciuti sufficientemente le piantine vengono trapiantate e sostenute con canne di bambù.



La scelta biologica: genuinità e autenticità

Coltiviamo in modo biologico, senza pesticidi o chimica, lasciando che la natura segua il suo corso. I pomodori, maturati al sole, sono raccolti a mano dalla nostra comunità per offrire un prodotto sano e naturale.

Dal frutto alla lavorazione

Selezioniamo, laviamo e tagliamo ogni pomodoro a mano per garantire la massima qualità. La passata, liscia e vellutata, viene ottenuta separando semi e bucce, cotta, sterilizzata e imbottigliata a caldo, con solo un pizzico di sale e nessun additivo.



Quest'anno, grazie a un raccolto particolarmente generoso di meloni arancioni e gialli, abbiamo deciso di sperimentare e produrre la nostra marmellata. Il risultato? Una crema densa, dolce e naturalmente zuccherata, perfetta da spalmare sul pane o per arricchire sfiziosi dessert. Un modo gustoso e genuino per portare il sapore dell'estate sulle nostre tavole.

La marmellata è stata confezionata in simpatici vasetti che abbelliranno le nostre dispense.



Siamo felici di condividere con voi la nostra ricetta!

## IL MIELE



## CALENDARIO SUMI-E 2025

Ogni anno proponiamo il calendario Sumi-e, ideato e realizzato con i dipinti del maestro Beppe Mokuza. La copertina di quest'anno è dedicata alla gru, chiamata tsuru in giapponese. Simbolo di lealtà, onore e forza, la gru è conosciuta anche come 'uccello della pace' o 'della felicità'. Secondo una leggenda, con le sue grandi ali protegge i più deboli e accompagna le persone verso alti livelli di spiritualità.

Dodici capolavori unici per dare un tocco di originalità e di serenità alle tue giornate.

Se il nostro calendario non è ancora appeso a casa tua, contattaci a [info@sumi-e.it](mailto:info@sumi-e.it) per ordinare la tua copia!



少然二在



“

OGNI COSA CHE DAI,  
LA DAI A TE STESSO

RUMI (1207-1273)