L'associazione Hokuzenko ha trovato la sede per proseguire la tradizione millenaria buddhista
Proposti anche corsi e appuntamenti dedicati a crescita personale e gestione del conflitto

Meditazione zen fra i boschi nella cascina a Lequio Tanaro

Intorno alla cascina ci sono quattro ettari di terra e un noccioleto

LA STORIA

DANIELA SCAVINO
LEQUIO TANARO

A Lequio Tanaro, in una grande cascina tra i boschi l'associazione torinese Hokuzenko ha trovato la sede perfetta per portare avanti la tradizione millenaria buddhista della meditazione secondo la tradizione Rinzai, dopo aver a lungo cercato, partendo da Torino, una sede in un luogo di tranquillità ma comunque immerso in un contesto sociale vitale.

L'associazione torinese Hokuzenko conta circa cinquanta soci

«Abbiamo quattro ettari di terra – spiega il cofondatore e direttore spirituale di Hokuzenko, Mario Nammon Fatibene -, un noccioleto con mille alberi, un ruscello, due pozzi. Siamo alla fine di una strada che, tra piccole cascine distanziate, termina in una lingua di prato circondata dai boschi: per noi è fondamentale il contatto con la natura, e qui ci riuniamo, possibilmente abbandonando cellulari e computer. La cascina è costituita da diverse strutture che stiamo mettendo a posto e abbiamo già ricavato un primo spazio per la meditazione di un centinaio di metri quadri, in parte lavorandoci personalmente, in parte affidandoci a un'impresa».

> "Fondamentale il contatto con la natura e ci riuniamo senza cellulari e computer"

L'acquisizione è stata portata a termine lo scorso anno con i fondi dell'Unione Buddista Italiana e con il supporto finanziario di Banca Etica. Hokuzenko sta facendo della cascina di Lequio Tanaro anche un esperimento di ecologia, con un recupero orientato all'impatto zero della gestione energetica, l'installazione di pannelli solari e un impianto di recupero delle acque piovane, acque grigie e acque nere. L'associazione, che oggi conta circa cinquanta soci, si ritrova per le pratiche di meditazione zen ma anche con la proposta di corsi e appuntamenti dedicati alla crescita personale, gestione del conflitto, divulgazione di temi scientifici o sociali.

«La meditazione - sottolinea Fatibene - ha degli effetti positivi dal punto di vista psicologico. La nostra è una pratica basata sull'esperienza, può essere adottata da chiunque, in qualunque ideologia o religione si riconosca, e ha un carattere inclusivo: tra i suoi principi di base ci sono la non-discriminazione, l'equanimità, compassione, condivisione, apertura, non-separazione tra l'essere umano e gli altri esseri».

Fatibene definisce la scoperta di Lequio Tanaro «un colpo di fortuna: prima avevamo visto altre quindici cascine, con due stavamo quasi per firmare, poi abbiamo trovato quasi casualmente questa, la migliore come posizione e collocazione in una realtà di piccole aziende, con cui stiamo già cooperando».

È stato appena avviato, nella nuova sede, il percorso teorico-esperienziale «Comunicare nel conflitto», con il docente dell'Università di Milano Bicocca Michele Stasi. Per sapere di più su questa e altre iniziative, il sito internet https://hokuzenko.it/

Dall'esperienza zen di Mario Fatibene è anche nato, a Torino, il Cerchio degli Uomini, che mette in campo da più di vent'anni percorsi e iniziative per il cambiamento del maschile tramite il superamento del modello patriarcale, in collaborazione anche con le Questure per i percorsi di recupero degli uomini autori di violenza. Un'esperienza raccontata nel documentario di Paola Sangiovanni «Nel cerchio degli uomini», con le storie dei partecipanti accomunati dal desiderio di costruire un futuro in cui il modello culturale si allontani dalla prevaricazione e dal potere e si fondi sull'ascolto delle emozioni. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DAL 2 AL 17 GENNAIO

VIVA VIVA
LA CONVENIENZA

SCONTI

ALCUNI ESEMPI

ARANCE TAROCCO
in cassetta,

al kg
~~€ 2,26~~
SCONTO FIDATY 30%
al kg € 1,58

YOGURT ALLA FRUTTA YOMO
100% latte italiano,
zero% grassi

~~€ 4,58~~
SCONTO FIDATY 50%
€ 2,29

PROSCIUTTO COTTO BELLENTANI
a fette

CONFEZIONE 2X120 GRAMMI
~~€ 5,98~~
(€ 24,92 al kg)
SCONTO FIDATY 50%
€ 2,99
(€ 12,46 al kg)

PERONI
conf. 6x33 cl

~~€ 4,99~~
(€ 2,52 al litro)
SCONTO FIDATY 40%
€ 2,99
(€ 1,51 al litro)

LA SPESA È ANCHE ONLINE
ESSELUNGA.IT

ESSELUNGA

Scopri i negozi più vicini a te

PROMOZIONE VALIDA IN PIEMONTE, GENOVA, ALBENGA (SV) E SESTO CALENDE (VA).
GLI SCONTI FIDATY SONO RISERVATI AI POSSESSORI DI CARTE FIDATY - FINO AD ESAURIMENTO SCORTE.

IN BREVE

Trezzo Tinella

Oggi i funerali del vice sindaco

Oggi, alle 15 nella parrocchiale, si svolgeranno i funerali del vice sindaco Renato Badellino, 63 anni, morto di malattia all'ospedale di Verduno. Prima di diventare vicesindaco, oggi al fianco di Alberto Cerrino e nella precedente amministrazione con Silvia Gioelli, era entrato in Consiglio nel 1999. Era volontario di protezione civile e pro loco e faceva parte del gruppo alpini. Lascia il figlio Davide con la mamma Monica, le sorelle Luigina e Rosanna e il fratello Roberto.

Envie

Addio all'ex assessore Guidò un consorzio

Sarà celebrato stamane, alle 10, nella chiesa della frazione Occa il funerale di Giovanni Battista Fraire, morto a 84 anni. È stato assessore e vicesindaco di Envie e fu tra i promotori della nascita del «Consorzio irriguo Monte Bracco» e presidente del consorzio «Sinistra Po». Lascia la moglie Emma, le figlie Laura e Nadia.

Frabosa Soprana

Si perde di notte, trovato dal Soccorso alpino

Un giovane genovese si è perso nei boschi di Prato Nevoso nella notte di Capodanno. Dopo la serata in una baita del Monte Burrino ha deciso di scendere a piedi per recuperare l'auto in località Malanotte ma si è diretto dalla parte opposta. Ha chiamato i soccorsi, è stato geolocalizzato dal Soccorso alpino, i cui tecnici sono stati aiutati da due volontari esperti del territorio. Il giovane è stato trovato in buone condizioni poco prima delle 5.

VkVSlyMjZjc3ZmUzN2MtZDlmNy00OWQ4LTlmMjctMmU3ZTA5ZTJkZTExIyMjMzUzZDU1NDMtNDRhMi00N2MxLTlkNzctNTRhNTdiM2Y2NTEyIyMjMjAyNC0wMS0wMlQwODozMDoyMyMjI1ZFUg==