

Centro europeo Convento San Tommaso

Via Poggio degli Ulivi, 6
25084 Gargnano (BS)
tel. 0365. 71104

Come arrivare

Gargnano si trova a metà della costa occidentale del lago di Garda.

In auto Si arriva per l'autostrada Milano-Venezia (uscita Brescia est o Desenzano, secondo la provenienza), seguendo poi l'indicazione Salò, Riva del Garda. Per chi viene dal Brennero seguire la direzione Trento, Riva del Garda, Salò. La strada nazionale "Gardesana ovest" passa per Gargnano. Cercare l'indicazione "chiesa di San Tommaso" su un pannello turistico di colore giallo che si trova poco dopo l'imponente villa Bettoni se si viene da Salò, o poco dopo la parrocchiale di San Martino se si viene da Riva. Il Convento è accanto alla chiesa.

Coi trasporti pubblici Per ferrovia, Brescia e Desenzano sono le stazioni più vicine. Dalle stazioni di Brescia e di Desenzano, servizio pullman SIA (www.sia-autoservizi.it).

Da Desenzano si può raggiungere Gargnano anche in traghetto. Per orari: www.navigazionezaghi.it.

Per informazioni e prenotazioni alloggiative
0365 71104, panciasilvana@gmail.com
www.centroeuropeo.info



GIORNATE ZEN

Centro europeo Convento San Tommaso
15, 16, 17 maggio 2020



ICHI-GO ICHI-E: ogni incontro è unico. Quando Akiko Tamura mi ha suggerito di lasciarci orientare da queste parole nelle prossime *giornate zen* di primavera, presso il Convento S. Tommaso, non ho potuto fare a meno di rallegrarmi del fatto che la presenza di Dominique Durand ci aiuterà ad approfondire la verità che in esse risuona. L'abbiamo sentita, questa verità, fin dalla prima esperienza, vissuta con la presenza di Jacques Castermane, che ci ha incoraggiate ogni anno a rinnovare l'offerta di questi incontri, ispirati alla tradizione zen. Da cinque anni, la calligrafia che Akiko mi ha regalato dopo quell'inizio è appesa nell'ingresso della mia casa, e mi ricorda in ogni momento che è davvero così, che *ogni incontro è unico*. E che, tuttavia, c'è qualcosa che ci spinge a dimenticare o a trascurare questa verità. A non far tesoro fino in fondo di questa verità nelle nostre vite, immerse come sono dentro una fitta rete di contatti che rischia di farci perdere il senso dell'unicità di ogni relazione e la consapevolezza che quello che sta avvenendo, qui adesso, in questo scambio, sta avvenendo "una volta nella vita".

Nel suo libro *L'arte zen del vivere semplice*, Shunmyo Masuno traduce *ichi-go ichi-e*, questo

"detto nato dallo zen", con l'espressione *una volta nella vita*, sottolineando *la preziosità di ogni singolo incontro*, la necessità di *concentrarsi su ogni singolo incontro e costruire una relazione significativa perché l'importante non è il numero dei legami, ma la loro profondità*.

La primavera scorsa, Dominique Durand ha ringraziato le persone presenti a S. Tommaso con questa poesia di François Cheng:

"Il Vero sempre / è quello che nasce / tra di noi / e che senza di noi / non esisterebbe. // Sbocciato tra di noi / nel respiro / di un puro scambio / il Vero sempre / è ciò che trema / tra paura e richiamo // Tra sguardo e silenzio".

Le *giornate zen* di quest'anno si svolgono a primavera inoltrata, il tempo in cui le rose sono in piena fioritura. E, come recitano i versi di Mariangela Gualtieri, dal "mistero della rosa, che prodiga colore e profumo e non lo vede", impareremo ciò che nessuna parola, nessun discorso umano potrebbe insegnare. L'assoluta gratuità dell'essere, la purezza dello scambio, la profondità del sentire, quella purezza e profondità che solo le creature piccole conoscono pienamente e ci mostrano senza veli. Creature che senza volerlo diventano i nostri mae-

stri di vita, capaci di godere della verità dell'istante. "Concedetevi una vacanza / intorno a un filo d'erba, / concedetevi al silenzio e alla luce, / alla muta lussuria di una rosa": è ancora una poesia, di Franco Arminio, a tradurre nel linguaggio umano quel sentire che altre creature vivono senza bisogno di parole.

Lo zen è un cammino a ritroso, è la Via che ci porta agli inizi della nostra esistenza, al sentire proprio del vivente, "tra paura e richiamo", a quel sentirsi nudi, e aperti alla verità dell'incontro che scaturisce dal percepire la nostra dipendenza dal Tutto. Il Tutto che gli antichi chiamavano Cosmo. L'ordine creato dall'amore nel quale vorremmo che le nostre vite venissero accolte, sempre. L'amore, di cui avvertiamo con oscura paura l'assenza, che genera disordine e angoscia. Di questo sentire, il *sentire cosmico*, coscienza intimamente incarnata, il *sentire del corpo*, oggi più che mai, noi esseri umani abbiamo bisogno.

d.l.

Shunmyo Masuno, *L'arte zen del vivere semplice*, Mondadori 2019

François Cheng, *Poesie* (traduzione mia dal francese)

Mariangela Gualtieri, *Le giovani parole*, Einaudi 2015

Franco Arminio, *Cedi la strada agli alberi*, Chiarelettere 2017

Graf Dürckheim racconta che sul tavolo del suo studio teneva sempre un fiore, spesso una rosa, e invitava la persona che veniva da lui a osservare il fiore con attenzione... ad abbandonare quella fretolosità che ci fa passare a lato di una realtà meravigliosa incapaci di vederla... costringeva a stare lì in silenzio, a guardare... finché avveniva qualcosa di inatteso: la rosa, diceva la persona, sembra parlarle, volerle dire qualcosa. La invitava allora a mettersi in ascolto, a mettersi al posto dell'altro. L'aiutava così a vivere l'esperienza di un contatto in cui la dualità di soggetto e oggetto improvvisamente si estingue.

Le "giornate zen" 2020 sono animate da Akiko Tamura, maestra di Shodo, da Delfina Lusiardi e Dominique Durand, della Scuola del *Centre Dürckheim*, guidata da Jacques Castermane, allievo di Karlfried Dürckheim - Mirmande (Francia).

Ichi-go Ichi-e: ogni incontro è unico · Programma delle giornate

Venerdì 15 maggio

h. 15.00 Shodo (la Via della scrittura), calligrafie proposte da Akiko Tamura

Pausa caffè / tè

h. 18.00 Zazen (meditazione senza oggetto nell'immobilità), Kin-hin (meditazione camminata) guidate da Delfina Lusiardi

h. 19.30 Cena in comune

Sabato 16 maggio

h. 7.00 Zazen, Kin-hin

h. 8.00 Colazione

h. 8.30 Tempo per sé / accoglienza per chi inizia il sabato

h. 9.30 Shodo

h. 12.30 Pranzo in comune

h. 15.00 LeibWeg (La via del corpo): conversazione ed esercizi con Dominique Durand

Pausa caffè / tè

h. 18.00 Kin-hin e Zazen

h. 19.30 Cena in comune

Domenica 17 maggio

h. 6.30 Zazen, Kin-hin, LeibWeg

h. 7.30 Colazione e tempo per sé

h. 8.30 Scrivere/disegnare sono lo stesso gesto: esercizi con Akiko Tamura e Delfina Lusiardi

h. 11.30 Pausa con spuntino dolce/salato

h.12.30 Zazen

h.13.00 Conclusione

Contributo alle spese del seminario con pranzo, caffè-tè, uso spazi, materiali

sabato 90 Eu

venerdì e sabato 110 Eu

sabato e domenica 125 Eu

da venerdì a domenica 150 Eu

Contributo spese alloggiative (camera e colazione)

Camera singola: 40 Eu per notte

Camera doppia: 75 Eu per notte

Per l'iscrizione occorre compilare la scheda allegata inviandola a: delfinalusi@gmail.com

Non chiediamo nessuna caparra, ma molto senso di responsabilità per non occupare un posto che potrebbe essere utile ad altri/e.

Per ulteriori informazioni: Delfina 348.8758915.

Iscrizioni: dal 15 aprile al 5 maggio