



ogni lunedì in una cappella del centro di Milano  
una breve sosta di meditazione e di preghiera

*vieni anche tu...*

quando: ogni lunedì ore 17,30 – 18,45 (eucaristia 19,00)

dove: la cappella della chiesa S.ta Maria Segreta, Via Bazzoni 2, Milano  
(vedere sotto l'indicazione per raggiungere il luogo)

come: 17,30 introduzione - meditazione in silenzio  
18,20 ascolto del vangelo – preghiera  
19,00 possibile partecipare all'eucaristia parrocchiale

guida: p. Luciano Mazzocchi, missionario saveriano in Giappone e animatore del cammino nel dialogo Vangelo e Zen.  
Viene fatto tesoro della tradizione mistica cristiana e della religiosità orientale

informazioni e coordinamento: Gabriella Mureto cell. 333.9582592 – Stefano.

mezzo pubblico: metropolitana rossa, stazione CONCILIAZIONE.

Uscire dall'atrio della stazione metropolitana seguendo l'indicazione VIA XX SETTEMBRE - Salite le scale ci si trova all'imboccatura di Via G. B. Bazzoni. Procedere circa 150 metri, e sulla sinistra compare il numero civico 2. Entrati ci si trova in una cortile. Sullo sfondo una scaletta esterna che immette nella cappella.

MEDITAZIONE E PREGHIERA

P. Luciano Mazzocchi sx - cell 338.1011101

Via Achille Grandi 41, 20832, Desio, MB

<[luciano@lastelladelmattino](mailto:luciano@lastelladelmattino)> [www.vangeloezen.org](http://www.vangeloezen.org)

## *c'è una sola via*

C'è una sola via che è realmente tua: quella che percorri ogni giorno inumidendola col tuo sudore.

C'è una sola via libera: quella che tu continui a percorrere attraversando le difficoltà con cuore lieve.

C'è una sola via necessaria: quella che tu percorri obbedendo alle necessità della vita con razionale dignità.

C'è una sola via per amare tutto l'universo: quella di ritrovare te stesso con amore.

C'è una sola via per trovare e amare te stesso: quella di non vivere per te stesso:

*Mentre ancora non eri, hai ricevuto di esistere, gratuitamente.*

*Riversa sul dono della vita gocce di sudore, lacrime, baci, sorrisi, profumo.*

*Quindi offri tutto: le gioie e i dolori, i successi e gli insuccessi, la virtù e il peccato.*

*Se non trattiene nulla, nel vuoto del tuo io puoi riconoscere il valore eterno del tuo esserci.*



### ***la meditazione***

La meditazione è la via del radicale ritorno alla pura essenzialità. Anche tu puoi praticarlo. Ti siedi in modo composto e armonico, lasciando decantare quanto ti trattiene alieno dal vero te stesso: le brame, le paure, le illusioni, i risentimenti, i tanti attaccamenti che causano smarrimento e sofferenza.

La meditazione è l'atto di fede che dentro di te, oltre tutte le illusioni e più intima di tutte le illusioni, giace la tua natura originaria, libera e pura. Liberata, fiorisce e fruttifica. Spontaneamente.

### ***l'ascolto – la preghiera - l'eucaristia***

Il Vangelo è la forte *lieta notizia* che l'identità pura di tutto quanto esiste non è l'interesse individuale, ma l'amore gratuito. Anche tu puoi ascoltarlo. Il Vangelo annuncia lo scandalo che anche la croce, tutte le croci, sono la via dell'accadere del regno di Dio, "giustizia, pace e gioia nello Spirito" (Rom 14,17).

Alla fine della sua vita terrena il corpo di Gesù divenne pane che nutre l'universo e il suo sangue vino che lo rallegra; e la sua anima divenne il vento dello Spirito che purifica il male e vivifica il bene. Divenne Eucaristia, gratuità pura, amore. Nella comunione eucaristica anche tu... "Nel regno dei cieli il più piccolo è più grande" (Mt 11,11).