

Vangelo e Zen

programma degli incontri
settembre 2015 agosto 2016



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 trattieni nulla, nel vuoto del tuo io puoi riconoscere il valore eterno del tuo esserci.

a te che percorri la tua via lo Zen consegna il suo tesoro:

lo ZAZEN

Lo Zazen – meditazione secondo la tradizione Zen - 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.

Lo Zazen 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.

a te che percorri la tua via il Vangelo consegna il suo tesoro:

I' 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 il più grande" (Mt 11,11).

La Casa Vangelo e Zen di Desio

la vita comunitaria quotidiana

accordandoti con p. Luciano, puoi venire a condividere la vita comunitaria qualche giorno, qualche settimana, qualche mese, qualche anno

- * ore 06,30-07,30 (*domenica e festività ore 07,00-08,00*): zazen , ascolto del Vangelo, lode
- * vita secondo programma comunitario e personale
- * ore 21,30: preghiera del vespro, ascolto del vangelo, zazen

domenica Vangelo e Zen

2da e 4ta domenica del mese breve ritiro domenicale: ore 10,50 zazen – 11,30 eucaristia domenicale in lingua giapponese con letture e omelia anche in italiano

sabato Vangelo e Zen

- * **momenti costanti di ogni sabato:** ore 09,00 lo zazen – ore 16,00 l'eucaristia vigiliare
- * **possibilità di pernottamento venerdì e sabato per chi lo richiede**
- * **testi di studio dei sabati (eccetto sabati corso): il Vangelo - "Mente Zen mente di principiante" di Suzuki Shunryū**

1mo e 3zo sabato del mese: ritiro intensivo, in silenzio

eccezioni: 17 ott. ritiro di lavoro, 2 genn. nessun ritiro, luglio e agosto per iniziative speciali estive

- * ore 05,00: zazen (2 sedute di 50 minuti), ascolto e meditazione del Vangelo, colazione, breve tempo personale
- * ore 09,00: zazen (2 sedute di 40 minuti), 11,00: studio testo Zen "Mente Zen, mente di principiante", 11,40: lavoro (interno o giardino), 13,00: pranzo – tempo personale
- * ore 14,20: zazen (2 sedute di 40 minuti), 16,00: eucaristia vigiliare, 17,00: condivisione conviviale, 18,00: fine

2do sabato e 4to sabato in caso di 5 sabati nel mese: ritiro di lavoro

- * ore 08,30: accoglienza – introduzione per principianti
- * ore 09,00: zazen (1 seduta di 40 minuti), ascolto del Vangelo, preghiera di lode - ore 10,10 – 12,50 lavoro, ore 13,00: pranzo, tempo personale
- * ore 14,20: continuazione lavoro oppure studio, 15,20: zazen (1 seduta di 40 minuti), 16,00: eucaristia vigiliare, 17,00 condivisione conviviale, 18,00: fine

ultimo sabato del mese: ritiro di studio (7 sabati)

eccezioni: dicembre per ritiro fine anno, marzo per ritiro sabato santo, giugno, luglio, agosto per altre iniziative

- * ore 09,00: zazen (1 seduta di 30 minuti), Vangelo e preghiera - ore 10,00: 2 relazioni con breve interruzione, ore 13,00: pranzo – tempo personale - ore 14,30: lettura del testo e condivisione di riflessioni e di approfondimento, ore 16,00: eucaristia - ore 17,00: convivialità
- * **tema del corso: IL TEMPO E L'INTERIORITA' DELL'UOMO**
il corso richiede l'iscrizione - dettagli nell'apposito volantino

- × **il tempo, dimensione dell'anima: il presente del passato (la memoria), il presente del presente (l'intuizione), il presente del futuro (l'attesa)**
testi: "Il QOELET" - Nous e Anima in "Enneadi" di Plotino -
"Le confessioni" di Agostino
relatore: Luciano (3 incontri)
- × **il tempo: dal tempo al ritmo, presenza e potenza**
testi: "UJI" di Eihei Dōgen - "Così parlò Zarathustra" di Nietzsche -
"Essere tempo" di Heidegger
relatore: Marcello Ghilardi (3 incontri)
- × **settimo incontro (conclusivo): l'era globale, il tempo tra tirannia e libertà**

corsi e ritiri stagionali

- × **ritiro di fine anno** (sostituisce il ritiro del primo sabato di gennaio)
 - 29-30 gennaio (martedì-mercoledì): accoglienza - vita comunitaria quotidiana**
 - 31 gennaio (giovedì): ritiro di silenzio e digiuno**
08,00– 11.10 Zazen di purificazione (4 sedute di 40 minuti, intercalate dalla camminata) -
11:10 ascolto del Vangelo – tempo personale - 13:30: Zazen di ringraziamento (4 medita-
zioni di 40 minuti intercalate dalla camminata) - 16:50 ascolto del vangelo - 19:00
eucaristia - 20:00 preparazione della cena – cena attorno al fuoco - 23:00 Zazen – 24:00 la
preghiera del Signore – auguri
 - 01 gennaio – giovedì: 08.00 zazen – 11.30 eucaristia del primo d'anno**
- × **ritiro di Pasqua** (sostituisce il ritiro del primo sabato di aprile)
 - 26 marzo (sabato santo): **ritiro di silenzio e digiuno**
08,00 - 11.10 (4 sedute di zazen di 40 minuti intercalate dalla camminata) - 11,10 – 12,00
liturgia (Vangelo) - 12.00 – 13.00 riposo (non è in atto alcuna pratica; chi vuole può riposare
anche sul lettino in una qualche stanza) - 13,00 – 16.00: 4 sedute di zazen di 40 minuti -
16.10 liturgia (Vangelo) - 17,00 riti (paraliturgia) della veglia pasquale in giardino – cena
vigiliare vegetariana
- × **settimana estiva giovani** (da programmare)
- × **settimana estiva adulti** (da programmare)



ritiri Vangelo e Zen a Roma

- * luogo degli incontri: chiesa Santa Lucia del gonfalone, Via Banchi Vecchi 12 – Roma
- * coordinamento: Rosario tel 347.4076704; Stefano tel. 333.2436774; Francesca tel. 329.2244666
- * breve **ritiro settimanale**:
ogni lunedì ore 07,00-08,00: Zazen, ascolto del Vangelo del giorno, preghiera
- * **ritiro mensile** nel pomeriggio della terza domenica del mese con la presenza di p. Luciano
2015: 20/09, 18/10, 15/11, 20/12. **2016**: 17/01, 21/02, 13/03 (2da del mese), 17/04, 19/06
ore 15,30 accoglienza e preparazione, 16,00 studio “Mente di principiante – mente Zen”
16,30 Zazen (2 sedute di 40 minuti), 18,00 eucaristia, incontro con p. Luciano, 20,00 fine
- * **ritiro di 3 giorni presso l'eremo Rovo Fiorito** (Località Sottoterra snc, 02030, Casaprota RI)
14/05 (venerdì) – 16/05 (domenica) 2016, 3 giorni nella natura semplice e silenziosa dei colli sabini:
varie sedute di Zazen, ascolto del Vangelo, eucaristia, lavoro (cfr volantino)

ritiri Vangelo e Zen a Firenze

- * luogo degli incontri: Casa del pellegrino, Via Bolognese, 50, Firenze
- * coordinamento: Marcella tel 328.3032866; Franca tel. 333.5979912; Marzio tel. 333.9768616
- * **ritiro mensile** nel pomeriggio della quarta domenica del mese con la presenza di p. Luciano
2015: 27/09, 25/10, 22/11. **2016**: 24/01, 28/02, 24/04, 22/05, 26/06
ore 15,30 accoglienza e preparazione, 16,00 studio “Mente di principiante – mente Zen”
16,30 Zazen (2 sedute di 40 minuti), 18,00 eucaristia, incontro con p. Luciano, 20,00 fine

ritiri Vangelo e Zen a Padova

- * luogo degli incontri: Missionari Comboniani, Via S. Giovanni di Verdara 139, Padova
- * coordinamento: Giuliano tel 328.3957378; Maria tel. 347.8255616
- * **ritiro inizio mese** guidato da Giuliano (primo lunedì di ogni mese, eccezione 11/01/2016):
ore 16,30 accoglienza e preparazione, 17,00 Zazen (2 sedute di 30 minuti), 18,10 studio testo
“Mente Zen, mente di principiante”, 19,00 ascolto del Vangelo e preghiera, 19,30 fine
- * **ritiro metà mese** con la presenza di p. Luciano (*in genere terzo lunedì con alcune eccezioni*)
2015: 21/09, 19/10, 16/11, 21/12. **2016**: 18/01, 22/02, 14/03 (2do lunedì), 18/04, 16/05, 20/06
ore 15,30 possibile dialogo personale con p. Luciano, 16,30 accoglienza e preparazione, 17,00 Zazen
(2 sedute di 30 minuti), 18,10 eucaristia, incontro con p. Luciano, 20,00 fine

VANGELO E ZEN

Via Achille Grandi 41, 20832 Desio, MB

vangeloezen@gmail.com – 0362.300350 – 338.1011101

p. Luciano Mazzocchi (missionario saveriano)