

“La stella del mattino - cammino religioso Vangelo e Zen” attinge da due sorgenti che nei secoli hanno dato coraggio, compostezza interiore e gusto di vivere a molti popoli. Sono il Vangelo cristiano e lo Zen buddhista. Precisamente:

- il silenzio spoglio della meditazione chiamata **Zazen**.
- l’ascolto del **Vangelo**, la lieta notizia che c’è un senso divino nell’esistere.

*La proposta semplice e concreta è la pratica della meditazione Zazen e dell’ascolto del Vangelo nella vita di ogni giorno*, imparando dalla sorella acqua che, svolgendo i suoi tanti servizi, inevitabilmente si inquina ma, ritornata nel silenzio del ventre della madre terra, lascia decadere le impurità ritornando alla sua purezza originaria e scorre di nuovo, allegramente, al servizio della vita.

La stella del mattino  
cammino religioso  
Vangelo e Zen

 sede: Via Palermo, 11, Milano

 [www.vangeloezen.org](http://www.vangeloezen.org)

 [vangeloezen@gmail.com](mailto:vangeloezen@gmail.com)

p. Luciano Mazzocchi, missionario saveriano.

 cell. 338.1011101

## Corsi

Ottobre 2019 - giugno 2020

“La stella del mattino - cammino religioso Vangelo e Zen” organizza **due corsi** per conoscere, approfondire e condividere l’esperienza del vigore originario del corpo e dello spirito. Ciascun corso comporta **8 incontri** (un sabato pomeriggio al mese) ai quali si partecipa tramite iscrizione. Raccomandata la partecipazione costante.

**1. Corso di introduzione alla VIRIDITAS** (verde vitalità) vissuta e testimoniata da **Ildegarda di Bingen** (monaca, guaritrice, maestra di canto e danza, naturalista, santa). È disponibile il volantino dettagliato del corso, come pure è possibile consultare il sito: [www.vangeloezen.org](http://www.vangeloezen.org), alla voce “corsi”.

**2. Corso “Guardare il Vuoto senza scappare”:** esperienza di un fondo che non c’è, eppure non ti fa andare a fondo.

Per maggiori dettagli e iscrizione:

 **Francesca: 329.2244666**  
**e Riccardo: 340.4530303.**

Per informazioni

sulla modalità di partecipazione:

 **Giovanna: 348.6930647.**

“La stella del mattino:  
cammino religioso Vangelo e Zen”



È una **proposta semplice e concreta** rivolta alla donna e all’uomo d’oggi che avvertono, nella frenesia dei rapporti e doveri quotidiani, un graduale venir meno del vigore originario del proprio corpo e spirito, e di giorno in giorno un po’ meno voglia e gusto di vivere.

La **proposta semplice e concreta che viene** offerta è quella di fermarsi lungo lo stressante sentiero della quotidianità, prima o dopo il lavoro, o in altro momento, per un appuntamento con il proprio vigore fisico e spirituale, e permettergli di sgorgare. L’appuntamento può essere da soli, ciascuno con sé stesso, ma è ancor più vitale se con altri; i tanti ruscelli, confluendo, divengono un fiume.

## Appuntamenti Zazen e Vangelo

 **Milano** presso la sede in **Via Palermo 11** (citofonare Vangelo e Zen).

### Brevi appuntamenti quotidiani di Zazen e di ascolto del Vangelo

andando al lavoro o a scuola, o facendo ritorno

	<b>Lunedì</b>	
<b>mattino:</b>		07:00 – 08:00
<b>sera:</b>		20:30 – 21:30
	<b>Martedì</b>	
<b>mattino:</b>		07:00 – 08:00
<b>sera:</b>		20:30 – 21:30
	<b>Mercoledì</b>	
<b>mattino:</b>		07:00 – 08:00 10:00 – 11:30
	<b>Venerdì</b>	
<b>mattino:</b>		07:00 – 08:00
<b>sera:</b>		18:00 – 19:00

È possibile partecipare una o più volte nella settimana. Consigliabile iniziare e finire la settimana lavorativa con il silenzio dello Zazen e la parola del Vangelo. Non occorre prenotazione, né abbigliamento particolare. A chi viene per la prima volta sono date le indicazioni.

È sempre possibile chiedere un colloquio con p. Luciano o consultare i libri della biblioteca.

Per informazioni,  
p. Luciano: 338.1011101.



Informazioni per il venerdì:  
Angelo: 333.5688253 (mattino),  
Bruno: 339.8491155 (sera).

### Ritiro del sabato, giorno vigiliare di fine e inizio settimana

#### Solo il primo sabato:

05:10 – 07:00 Zazen,  
07:00 ascolto del Vangelo, lode.  
A seguire come gli altri sabati (vedi sotto tutti i sabati).

#### Tutti i sabati:

09:00 studio testo Zen,  
09:40 Zazen,  
11:00 Eucaristia,  
12:00 studio personale o lavoro,  
13:00 pranzo.

Pomeriggio con **programma personalizzato**

\*\*\*\*\*

#### una occasione di fraternità

la santa messa con la comunità giapponese

(lingua giapponese

con letture e omelia anche in italiano)

ore 16:00 della seconda e quarta domenica del mese,  
- chiesa di San Bartolomeo, Via Moscova 6, Milano

**Desio presso i Missionari Saveriani, Via don Milani 2, Desio, MB**

### Ritiro domenicale

aperto a tutti

09:30 Zazen,

10:30 celebrazione eucaristica

 **Informazioni Giordana: 392.7773288**

**Padova presso i Missionari Comboniani, Via San Giovanni di Verdara 139.**

### Primo lunedì del mese:

ore 17:00 – 19:30 studio testi Zen, Zazen, ascolto del Vangelo.

### Terzo venerdì del mese:

ore 17:00 – 19:30 Zazen, Eucaristia con ascolto del Vangelo.

Informazioni



**Giuliano: 329.3957378,  
Maria: 347.8255616**

**Firenze presso Casa del Pellegrino, Via Bolognese 45**

### Quarto sabato del mese:

ore 17:00 – 19:30 Zazen, Eucaristia con ascolto del Vangelo.

Informazioni



**Marzio: 333.9768616**

**Parma presso Associazione Remo Gai-bazzi, Via Scacchini 3/a**

### Secondo venerdì del mese:

ore 18:00 – 20:00 Zazen, ascolto del Vangelo, preghiera

Informazioni



**Claudio: 335.275627**