



**6 domeniche e altre date in cui  
universitari e altri giovani  
insieme praticano lo Zazen  
ascoltano il Vangelo  
raccolgono gli attimi fuggenti  
della loro esperienza esistenziale  
componendoli in poesie haiku  
che quindi si scambiano  
reciprocamente**

**come ricordi di viaggio**

**programma di ogni domenica:**

- ore 07:30 attesa della luce del sole seduti nel silenzio dello dello Zazen (il silenzio della tradizione monastica buddhista Zen)
- ore 08:00 alla prima luce del sole l'ascolto del Vangelo e la preghiera della lode – colazione
- ore 09:30 (accogliendo chi non ha potuto partecipare dall'alba) lo Zazen della mattina – l'ascolto del Vangelo - la preghiera del giorno augurando a tutti i viventi la pace
- ore 11:00 studio di alcuni haiku giapponesi, quindi ciascuno compone nella poesia haiku alcune esperienze recenti che lo hanno particolarmente emozionato. Scambio reciproco degli haiku come doni personali dal viaggio della vita.
- ore 13:30 pranzo: un primo preparato per tutti e come secondo la condivisione di quanto ciascuno ha portato con sé. Riordino.
- ore 15:30 partenza per la celebrazione eucaristica in lingua giapponese e italiana con gli amici giapponesi.

**luogo:** la sede di "Vangelo e Zen" Via Palermo, 11 (20121) Milano

**date:** 2022: 4 dicembre - 2023: 5/febbraio – 5 marzo – 2aprile – 7 maggio – 4 giugno

**modalità di partecipazione:**

- ◆ si chiede l'iscrizione al corso possibilmente entro il 15 novembre 2022 al seguente indirizzo email: <[vangelozen@gmail.com](mailto:vangelozen@gmail.com)>.
- ◆ ad ogni incontro si chiede un'offerta (euro 10,00 circa) per il pranzo e spese vive.
- ◆ pranzo: in loco si prepara un primo piatto per tutti, mentre come secondo i condivide quanto ciascuno ha portato con sé.
- ◆ guida gli incontri p. Luciano, missionario
- ◆ riferimenti: Caterina (neo laureata – docente di sostegno) <[sergicaterina@gmail.com](mailto:sergicaterina@gmail.com)>  
Alessio (universitario Politecnico) <[alessio.meneghin00@gmail.com](mailto:alessio.meneghin00@gmail.com)>  
Camilla (universitaria Accademia delle Belle Arti Brera) <[camijisob@gmail.com](mailto:camijisob@gmail.com)>  
Anna (universitaria Accademia delle Belle Arti Brera) <>