

La Stella del mattino

cammino religioso Vangelo e Zen

anno 2024-25

*Sui cardini*  
*la vita apre, la vita chiude*

**il cardine dello Zen, lo Zazen:**

la pratica del silenzio come sentiero al vero Sé,  
alla sorgente del proprio cuore e del proprio volto

**il cardine del Vangelo, l'Eucaristia:**

la pratica della comunione della vita nel perdono,  
nel rispetto, nella creatività solidale ed artistica

A te un invito;  
...nell'affanno della vita quotidiana

Sosta ogni giorno per un tempo di  
Silenzio,  
ascolto,  
risveglio,  
dicendo grazie, di esserci

Vangelo e Zen sono tesori della ricerca spirituale dell'umanità,  
come due cardini, sostengono la vita umana, individuale e sociale,  
nei meandri della contingenza.

Sui cardini, la vita apre, la vita chiude; agevolmente

# La pratica personale e quotidiana

ogni giorno un momento personale

solo con me stesso - sola con me stessa,

per abbracciare l'universo e

dall'universo lasciarmi abbracciare,

nell'immenso cosmo siedo in Zazen, ascolto il Vangelo, elevo la preghiera,  
nella mia casa o in giardino o in una chiesa vuota, o nella natura...

La pratica spirituale inizia con la preparazione del luogo e la definizione del tempo, affinché nulla si sovrapponga. *Ecco come:*



Scegli un angolo della tua casa riparato dai rumori, che confini con una parete della stanza. Su un tavolino o qualcosa di simile posa il libro del Vangelo. Puoi collocare anche un cero e, se vuoi un fiore.

Nello spazio liberato stendi un tappeto o una stuoia, su cui posa un cuscino imbottito, o uno sgabello o anche una sedia possibilmente solida, ossia lo strumento per sederti in meditazione più confacente al tuo fisico. Non occorrono immagini o altro; meglio se la parete è spoglia.

Giunto il momento dello Zazen, togliti le scarpe e collocale per bene a parte. Sali sulla stuoia o tappeto, posiziona il cuscino o sgabello o sedia sul margine della stuoia o tappeto opposto alla parete. Fa un inchino profondo verso la parete, voltati verso l'interno della stanza a ripeti l'inchino. Quindi siediti sul cuscino o sgabello o sedia. Se siedi sul cuscino o sullo sgabello, disponi le gambe come nelle immagini seguenti. Se invece fai uso della sedia, tieni le ginocchia accostate con un breve spazio intermedio. La schiena eretta. Questa posizione offre al tuo fisico un equilibrio dignitoso. La mano destra fa piattello a quella sinistra, come in immagine sottostante. Svuota i polmoni e poi affidati alla natura del respiro, ossia non controllare il respiro, ma lascialo agire in pace. Fa' come l'albero che si affida all'atmosfera che lo avvolge. Non ferire la naturalezza delle cose. Gli occhi aperti o semichiusi sono rivolti alla parete. Quindi affidati, a occhi aperti, al silenzio che permea l'universo. Sta al tuo posto come le stelle al loro. All'inizio della meditazione batti tre colpi al campanello che tieni sulla stuoia alla tua destra, oppure batti tre volte le mani.



Quando l'orologio ti dice che sono trascorsi i 20 o 30 minuti o il tempo che hai deciso in accordo con gli altri impegni, e con delicatezza alzati in piedi, ricomponi il cuscino al suo posto, un inchino alla parete, un inchino al vuoto della stanza. L'inchino al vuoto è rivolto all'universo.

Ora è il tempo dell'ascolto: **leggi il brano del Vangelo del giorno** che viene letto nelle chiese sparse nel mondo; diviene un gesto di comunione universale. Lo puoi avere subito cliccando in Google la voce <Vangelo del giorno>. Altrimenti fa una lettura continua del Vangelo, un brano al giorno; oppure apri una pagina a caso e gustarti l'insegnamento che la provvidenza ti regala. Dopo la lettura sosta alquanto in digestione del Vangelo; ossia lascialo sciogliere nella tua vita quotidiana. Dall'ascolto, vibra la eco della tua preghiera. Puoi elevare la preghiera del "Padre nostro", oppure dell'"Ave Maria", oppure altra preghiera spontanea. Disponendo di una decina di minuti, seguendo la liturgia puoi pregare le <Lodi mattutine> al mattino e i <Vespri> alla sera. Queste preghiere ti sono offerte da Google cliccando: <Lodi mattutine> e <Vespri>. Dal silenzio l'ascolto, dall'ascolto la preghiera.

Sappi che se è la prima volta che pratichi Zazen e Vangelo e vuoi che tutto funzioni bene come fosse la centesima volta, probabilmente hai recitato da bravo attore, ma non hai praticato Vangelo e Zen. Questo, alla prima volta, sta dentro il limite della prima volta; quindi alla seconda o alla centesima volta nella sua misura senza ripetersi, perché sono pratiche vive. Quando ti trovi in difficoltà, scrivi a chi pratica da tempo, a uno dei nomi che trovi riportati in fondo all'opuscolo, al nome a te più vicino che volentieri ti risponderà.



## Iscrizione per ricevere

### l'omelia sul Vangelo della domenica

Ogni settimana puoi ascoltare l'omelia sul Vangelo della domenica secondo il rito romano. L'omelia registrata è offerta da p. Luciano come sussidio in preparazione alla celebrazione eucaristica domenicale, in particolare a coloro che a tale celebrazione ne sono impediti.

Se ogni settimana vuoi ricevere la registrazione Vangelo e Zen omelia domenicale invia la tua iscrizione alla mail: [omelie.vangelozen@gmail.com](mailto:omelie.vangelozen@gmail.com) - riferimento: Giulio cell. 335.5643923.

Se lo credi opportuno, puoi condividere la registrazione ai tuoi amici.

# LUOGHI DELLA PRATICA

## MILANO

presso la sede Vangelo e Zen. Via Palermo 11, 20121 Milano (Metropolitana 2, Moscova)

-citofonare alla voce <Vangelo e Zen>, primo piano corridoio interno –

LA PRATICA QUOTIDIANA			
Lunedì :	07:00 – 07:50		21:30 – 22:20
Martedì:	07:00 – 07:50		21:30 – 22:20
Mercoledì:	07:00 – 07:50		21:30 – 22:20
Giovedì:	07:00 – 07:50	15:00 – 16:30	21:30 – 22:20
Venerdì:	07:00 – 07:50		21:30 – 22:20
Sabato:	08:00 – 09:00	solo sabati che precedono la 1 <sup>a</sup> e la 3 <sup>a</sup> domenica	

### • Ritiri mensili

Sabato che precede la 2<sup>a</sup> domenica del mese: ritiro curato da laici

(2024: 12/10, 09/11, 14/12. 2025: 11/01, 08/02, 08/03, 12/04, 10/05, 07/06, 12/07)

08:00 accoglienza – 08:30 due sedute di Zazen di 30 minuti con camminata intermedia,  
09:40 ascolto del Vangelo e preghiera di lode, approfondimento attraverso il carisma **laico**  
Informazioni: Giulio Brollo (cell. 335.5643923) – Marco Albanese (cell. 335.5264360)  
Gradita un'offerta in forma libera

Sabato che precede la 4<sup>a</sup> domenica del mese: *ritiro curato da p. Luciano*

(2024: 21/09, 27/10, 23/11, 21/12. 2025: 25/01, 22/02, 22/03, 26/04, 24/05, 21/06)

08:30: accoglienza; 09:00 zazen – 10 minuti di camminata; 09:40 zazen; 10.10 ascolto del Vangelo; 10:30 studio (testo: La gratuità e la libertà interiore), guida p. Luciano;  
11:30 lavoro; 12:30 celebrazione eucaristica; 13:30 pranzo; convivialità  
Informazioni [vangeloezen@gmail.com](mailto:vangeloezen@gmail.com) cell. 338.1011101  
Si chiede un'offerta in forma libera

Incontro gruppo giovani (quarta domenica del mese)

(2024: 27/10; 24/11; 22/12 2025: 26/01; 23/02; 23/03; 27/04; 25/05; 22/06)

Da 17:00 accoglienza - 18:00: Zazen - Eucaristia

19:10: confronto comunitario su “La gratuità e la libertà interiore“: 1) liberazione dagli assoluti – la via ascetica e la via mistica - la relazione universale - il fecondo conflitto mente e cuore - la conoscenza e la fede - la coscienza - l'io nobile...

20:30: cena conviviale

Informazioni: Camilla 339.4625652; Tommaso 392.3391665; p. Luciano 338.1011101

## • Santa Messa in lingua giapponese (quarta domenica del mese)

(2024: 13/10; 08/12. 2025: 09/02; 09/03; 11/05; 08/06)

16:00 Studio biblico - 17:00 Santa Messa - 18:00 condivisione cena (alimenti portati da ciascuno)

- ❖ E' un momento di fraternità inter-etnica nel legame della fede. Benvenuti sono gli amici italiani!
- ❖ La santa Messa in lingua giapponese viene celebrata nella chiesa di San Bartolomeo (Via Moscova 6). In alcune ricorrenze in cui si prevede maggiore partecipazione:
  - 1) domenica 03/novembre 2024 in suffragio per i propri antenati e tutti i defunti (benvenuti gli italiani che intendono pregare per un familiare o amico defunto);
  - 2) il primo dell'anno 2025 (festa straordinaria nella tradizione giapponese)
  - 3) domenica 13/04 festa delle Palme.

## • Servizio biblioteca

La sede Vangelo e Zen mette a disposizione la sua biblioteca per consultazioni e prestito libri che riguardano prevalentemente il cammino spirituale e risvolti culturali e sociali.

La biblioteca dispone pure di alcune centinaia di libri giapponesi di contenuto spirituale e culturale.

Informazioni: 338.1011101

DISPONIBILITÀ DI P. LUCIANO IN ALTRE SEDI	
<b>DUOMO</b> (ingresso libero per la preghiera)	<b>lunedì:</b> 12:00 – 14:00 (servizio confessioni e dialogo sul cammino spirituale)
<b>BASILICA SAN BABILA</b> (Piazza San Babila, Milano)	<b>lunedì – martedì – mercoledì:</b> 16:00 – 19:00 (servizio confessioni e dialogo sul cammino spirituale – - 18:30 celebrazione eucaristica)
	<b>giovedì – venerdì:</b> 08:30 – 12:00 (servizio confessioni – 10:00 celebrazione eucaristica)

# DESIO

**Incontro mensile di zona**

(Missionari Saveriani, Via Don Milani 2, Desio (MB))

## Seconda domenica del mese *ritiro curato da p. Luciano*

2024: 13/10; 10/11; 08/12. 2025: 12/01; 09/02; 09/03; 13/04; 11/05; 08/06)

08:30 accoglienza 08:50 Zazen (due sedute intervallate da camminata)

10:00 studio condiviso (testo guida "La gratuità e la libertà interiore) – un sorso di tè

11:10 celebrazione eucaristica

Informazioni: Laura 347.1092095

Si chiede un'offerta in forma libera

# MONZA

## Incontro mensile di zona

(Eremo del convento di Santa Maria al Carrobiolo, ingresso da Piazza Matteotti)

### Terzo mercoledì del mese *ritiro curato da laici*

**2024:** 18/10; 20/11; 18/12. **2025:** 22/01; 19/02; 19/03; 16/04; 21/05; 18/06.

19:30 Zazen (due sedute intervallate da camminata)

20:30 ascolto e condivisione esperienziale del Vangelo del giorno supportata con lettura commenti di p. Luciano e del monaco zen Jisō Forzani che verranno mensilmente scansionati e inviati dai referenti del gruppo

21:00 lettura e condivisione esperienziale di testi fondamentali della tradizione Zen

Offerta: per il luogo: 30 euro ogni tre incontri

Materiale occorrente: stuoino/tappetino e cuscino/sgabello per la meditazione; i testi verranno inviati sul gruppo wapp o via email dai referenti del gruppo

Informazioni: <fabio.Corno@studiocorno.it> - [enrica.jalongo@gmail.com](mailto:enrica.jalongo@gmail.com)

# PADOVA

## Incontri mensili di zona

(casa dei Missionari Comboniani, via S. Giovanni da Verdara 139)

### Secondo e quarto venerdì del mese (introduce e guida Giuliano Burbello)

17:00 Accoglienza 17:15 Zazen 18:15 Studio (testi guida: Dogen, GHENJOKOAN, EDB – LA PRATICA DELLO ZAZEN, a cura di “La Stella del mattino comunità buddhista zen italiana”, sito web – VANGELO DI IOVANNI – Eckhart, IL NULLA DIVINO, Lorenzo de’ Medici Press – ZHUANG-ZI, Adelphi)

Informazioni: Giuliano Burbello cell.329-3957378 email: julian65@tiscali.it; Maria cell. 347-8255616

Si chiede un’offerta in forma libera

# ROMA

## Breve ritiro curato da laici

### Quarto sabato del mese

**(2024:** 27/10, 23/11, 21/12. **2025:** 25/01, 22/02, 22/03, 26/04, 24/05, 21/06)

16:00 pratica dello Zazen (2 sedute di 25 minuti con camminata)

17:00 ascolto del Vangelo e approfondimento comunitario, preghiera

17:30 lettura e commento del libro “La gratuità e la libertà interiore – scalando a mani nude”

Luogo: a seconda del numero dei partecipanti può variare, comunque sempre in centro città.

Si prega preventivamente contattare Stefania 348.3526719 oppure Paola 349.1059398



# La lettera agli amici

un legame nella diaspora geografica

La lettera agli amici è uno strumento di comunione per quanti hanno a cuore il cammino Vangelo e Zen e vivono nella diaspora geografica. Nella lettera inviata via email una o più volte al mese, p. Luciano evoca una qualche domanda che interpella il cammino umano del nostro tempo per una ricerca condivisa. Chiunque può chiederne l'iscrizione ed eventualmente condividerla con amici.

Per l'iscrizione: [lmazzocchi@lastelladelmattino.org](mailto:lmazzocchi@lastelladelmattino.org).

In calce alla lettera viene data comunicazione di eventi e di ritiri che, su richiesta, saltuariamente vengono tenuti sul territorio nazionale.

## Alcuni libri curati da Vangelo e Zen

**Il Vangelo secondo Giovanni e lo Zen – meditazioni sull'esistere**, EDB 3za ediz. (L. Mazzocchi)

**Il Vangelo secondo Giovanni e lo Zen, vol. II, meditazioni sui brani.** (L. Mazzocchi con J. Forzani, prefazione di Raimon Panikkar, EDB 3za ediz.

**il vangelo secondo Matteo e lo Zen**, (L. Mazzocchi con Yushin Marassi), EDB

**Delle onde e del mare – l'avventura di un cristiano in dialogo con lo Zen**, (Luciano Mazzocchi) Paoline (4ta ediz.)

**Pensieri di vita – Ascoltando il creato** (Luciano Mazzocchi – pref. di Susanna Tamaro), Paoline, 3za ediz.

**Passi - diario di un pellegrino Vangelo e Zen**, (L. Mazzocchi - prefazione di Jiso Forzani, Paoline

**I 99 dubbi della mia fede** – antologia del pensiero religioso di Endō Shūsaku (traduzione dal giapponese curata da L. Mazzocchi), Luni.

**La gratuità e la libertà interiore – scalando a mani nude** (Luciano Mazzocchi – prefazione Isacco Zampini – posfaz. Marcello Ghilardi), Europa Edizioni

**La pratica dello Zazen** opuscolo curato da La Stella del mattino, comunità buddhista zen italiana


**Mente Zen mente principiante**, (Shunryu Suzuki), Ubaldini Editore

**La realtà della vita -zazen in pratica** (Kōshō Uchiyama): <https://www.lastelladelmattino.org/11989>



# Referenti di zona della pratica Vangelo e Zen

Segreteria Vangelo e Zen:	Giovanna <giovanna48colombo@libero.it> cell. 348.6930647
Coordinamento ritiri Milano:	Ada e Giulio <gilobro@gmail.com> - cell 335.5643923 Maria: <mariagoglio@gmail.com> – cell. 339.1008591
Monza Brianza:	Enrica <enrica.jalongo@gmail.co>m cell. 349.603376 Fabio <Fabio.Corno@studiocorno.it> cell. 335.6463382
Padova:	Giuliano <julian65@tiscali.it> cell. 329.3957378 Maria <maria.veronese@gmail.com> cell. 347.8255616
Toscana:	Silverio e Marcella <i.chechi@libero.it> - cell. 328.3032866 Tiziana Vigni <tizianavignimail.com> cell.347.8211324
Genova:	Maria <marialacevich@gmail.com> cell.349.8549103
Parma:	Claudio <michelotticlaudio41@gmail.com> - cell cell 335.275627
Bologna:	Maurizio Lari <lari.maurizioibero.it> cell. 335.5921075
Ginevra:	Corrado <corradotibaldi@protonmail.com>
Ricerca universitaria:	Marcello <ghilardi.marcello@gmail.com> cell 339.8036843 Isacco: <isaccozampini@gmail.com> cell. 333.1316825
Giovani e universitari:	Camilla: <camijisob@gmail.com> - cell. 339.4625652 Tommaso <allionetommasomail.com> cell. 392.3391665



**La Stella del mattino  
- cammino religioso Vangelo e Zen -**

Via Palermo 11, 20121 Milano

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

p. Luciano <[vangeloezen@gmail.com](mailto:vangeloezen@gmail.com)> cell. 338.1011101