

LA STELLA DEL MATTINO
CAMMINO RELIGIOSO VANGELO E ZEN

...DAL VUOTO IL NUOVO...

Lo Zen, lo Zazen:

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

Il Vangelo, l'Eucaristia:

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

*Un fraterno e cordiale saluto a te che, forse per caso, ti trovi ad avere tra le mani
questo volantino. Esso ti delinea la traccia di un cammino fisico – spirituale.*

Se ne avverti il richiamo, è anche 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 comunitaria

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:*



Lo Zazen:

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.



LOTUS



DEMI-LOTUS



BIRMANE



SEIZA



CHAISE

Il Vangelo

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; nella tua vita quotidiana. Dall'ascolto, vibra la eco della tua preghiera. Puoi elevare la preghiera del "Padre nostro", 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 ti sono offerte da Google cliccando: <Lodi mattutine> e <Vespri>. Dal silenzio l'ascolto, dall'ascolto la preghiera.



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.

• L'omelia sul Vangelo della domenica

Ogni settimana puoi ascoltare l'omelia sul Vangelo della domenica secondo il rito romano, offerta da p. Luciano. in preparazione alla celebrazione eucaristica domenicale, in particolare a coloro che a tale celebrazione ne sono impediti. Domanda di iscrizione a: omelie.vangeloezen@gmail.com (referente Giulio, cell. 335.5643923) - Se lo credi opportuno, puoi condividere la registrazione ai tuoi amici.

• Per un incontro personale con p. Luciano

In Duomo:

lunedì ore 12:00 – 14:00

Nella basilica di San Babila (Piazza San Babila, Milano):

lunedì, martedì, mercoledì ore 16:00-19:00

giovedì, venerdì ore 08:30-12:00

LUOGHI DELLA PRATICA

MILANO

Luogo: sede Vangelo e Zen, Via Palermo 11 Milano (citofonare Vangelo e Zen, primo piano, corridoio interno)

• La pratica quotidiana

nella ferialità della vita

una sosta nel silenzio e nell'ascolto

fosse anche una volta al mese, o alla settimana, o quotidianamente.....

LA PRATICA QUOTIDIANA			
Lunedì :	07:00 – 07:50		21:00 – 21:45
Martedì:	07:00 – 07:50		21:00 – 21:45
Mercoledì:	07:00 – 07:50		21:00 – 21:45
Giovedì:	07:00 – 07:50	15:00 – 16:30	21:00 – 21:45
Venerdì:	07:00 – 07:50		21:00 – 21:45

❖ **Lunedì – venerdì.** Mattino: Zazen, Vangelo, Lode, Sera: Zazen, Vangelo, Compieta

Informazioni: p. Luciano cell. 338.1011101

❖ **Giovedì pomeriggio:** Zazen, Vangelo, studio condiviso sul Vangelo di Giovanni

Informazioni: Maria cell. 339.1008591

❖ **Sabato:** 08:30: accoglienza; 09:00 zazen (2 zazen con intervallo di cammino); 10:00: ascolto del vangelo della domenica a seguire – preghiera di lode e sutra del cuore. 10:30. Arrivederci!

Informazioni: Giulio cell. 335.5643923; Marco cell. 335.5264360; Massimo cell. 340.3625109

• Ritiri mensili

Secondo sabato: (2025 11/10; 08/11; 13/12. 2026: 10/01; 14/02; 14/03; 11/04; 09/05; 13/06).

❖ **Programma:** 08:30: accoglienza; 09:00 zazen (2 sedute di meditazione (zazen) con intervallo di cammino – 10:00; ascolto del vangelo della domenica a seguire – preghiera di lode e sutra del cuore. 10:30 studio guidato da p. Luciano ogni volta su un comportamento di vita (precetto) che rende concreto il cammino religioso Vangelo e Zen; 11:20 lavori e servizi a cura della sede Vangelo e Zen; 12:00 celebrazione eucaristica vigilare; 13:00 pranzo e convivialità.

❖ *Si chiede **un'offerta in forma libera** a sostegno della testimonianza.*

❖ **Informazioni:** Giulio 335.5643923; Marco 335.5264360; Massimo 340.3625109.

• Incontro gruppo giovani

Seconda domenica del mese

La sede Vangelo e Zen, Via Palermo 11 Milano, accoglie i giovani che nella loro fantasiosa creatività amano sostare nel puro silenzio dello Zazen e condividere la cena eucaristica di Gesù che, recitando l'inno di ringraziamento, offri la sua esistenza in dono.

Segue la festa dello stare insieme, confrontandosi con la vita e gustando l'amicizia.

❖ **Programma:** 18:00 Zazen, 19:00 Eucaristia, 20:00 condivisione cena ed amicizia

❖ **Informazioni:** Camilla 339.4625652; Tommaso 392.3391665

MONZA

Luogo: Eremo Santa Maria al Carrobiolo, Via Carrobiolo 4 (ampio parcheggio intermo)

• Festa Vangelo e Zen

quarta domenica del mese

(2025: 28/09; 26/10; 23/11; 14/12. 2026: 25/01; 22/02; 29/03; 26/04; 24/05; 21/06).

- ❖ **programma:** 09:00 accoglienza, 09:20 zazen (2 meditazioni con intervallo di cammino); 10:30 celebrazione eucaristica; 11:30 studio guidato da p. Luciano ogni volta su un comportamento di vita (precetto) che rende concreto il cammino religioso Vangelo e Zen; 12:30 una tazza di tè e condivisione di dolci o cibi casalinghi. Arrivederci!
- ❖ **domenica 14/12 2025** - attesa del Natale, **domenica delle Palme 29/03** - attesa della Pasqua, **domenica 21/06** - ringraziamento del cammino compiuto: la festa continua con il pranzo ore 13:00 e il pomeriggio di fraternità.
- ❖ **informazioni:** Laura 347.1092095; Giovanna 348.6930647; p. Luciano 338.1011101.
- ❖ Si chiede **offerta spontanea**. Grazie.

• Ritiro mensile

secondo mercoledì del mese

2025: 08/10; 12/11; 10/12. 2026: 14/01; 11/02; 11/03; 08/04; 13/05; 10/06.

- ❖ **programma:** 19:30 Zazen (due sedute intervallate da camminata); 20:30 ascolto - condivisione del Vangelo del giorno supportata dai commenti di p. Luciano e del monaco zen Jisō; 21:00 lettura e condivisione esperienziale di testi fondamentali della tradizione Zen.
- ❖ **offerta:** per il luogo: 30 euro ogni tre incontri
- ❖ **informazioni:** <fabio.Corno@studiocorno.it> - enrica.jalongo@gmail.com

PADOVA

Luogo: Casa dei Missionari Comboniani, via S. Giovanni da Verdara 139

Ritiro bimensile: primo e terzo giovedì del mese (introduce e guida Giuliano Burbello)

- ❖ **Programma:** 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 – VANGELI – Eckhart, DISCORSI, Paoline – Nagarjuna, IL CAMMINO DI MEZZO, Unipress – H. Päs, L’UNO, Bollati/Boringhieri)
- ❖ **Informazioni:** Giuliano Burbello cell.329-3957378 email: julian65@tiscali.it; Maria cell. 347-8255616



ROMA

• Ritiro mensile della terza domenica del mese

- ❖ **Luogo:** Via della Sforzesca, 1 Roma (citofonare a STAF BUSINESS CENTER, pian terreno a sx)
- ❖ **N.B.** I ritiri possono subire variazioni e di volta in volta si chiede verifica telefonica
- ❖ **Riferimento:** Paola <martuccip@libero.it> cell. 349.1059398.
- ❖ Si chiede una offerta spontanea

Ritiri brevi di mezzogiornata

- ❖ **Date:** (2025: 18/10; 11/21. 2026: 01/18; 02/15; 04/19; 05/17)
- ❖ **Programma:** ore 10:00 accoglienza; 10:20 Zazen (2 sedute con kinhin intermedio; 11:30 ascolto del Vangelo meditato con il sussidio dei commenti curati da p. Luciano e dal monaco zen Jiso; 12:00 preghiera conclusiva e "Arrivederci!".

Ritiri di un giorno con la presenza di p. Luciano

- ❖ **Date:** sabato
- ❖ **sabato 20 dicembre 2025**, come ritiro del Natale, e **domenica 15 marzo**, come ritiro per la Pasqua.
- ❖ **Programma:** 10:00 accoglienza; 10:20 Zazen (2 sessioni con intervallo di kinhin); 11:30 ascolto e studio meditato del Vangelo; 12:30: dialogo e confronto spontaneo; 13:30 condivisione del pasto e fraternità; 15:00 Zazen (1 sessione); 16.00 Eucaristia; 17.00 saluti e congedo.

RITIRI DI SILENZIO, PREGHIERA, DIGIUNO NELLA NATURA

- ❖ **luogo:** Monastero S. Maria del Monte Carmelo, Concenedo (Barzio)
- ❖ **date:** martedì 30 dicembre 2025 a conclusione dell'anno
Sabato Santo 4 aprile 2026 attendendo la Pasqua
sabato 14 giugno, vigilia della Pentecoste
- ❖ **prgramma:** meditazione comunitaria (Zazen) e individuale nella Natura; ascolto del Vangelo; preghiera con le monache carmelitane
- ❖ **informazioni:** Michele 334.94309987

SANTA MESSA IN LINGUA GIAPPONESE

Momento di fraternità inter-etnica nel legame della fede. Benvenuti sono gli amici italiani

- ❖ **luogo:** sede Vangelo e Zen, Via Palermo 11, Milano
- ❖ **date:** 2025: 14/09; 05/10; 07/12. 2026: 01/02; 01/03; 03/05; 08/06
- ❖ **programma:** 16:00 Studio biblico - 17:00 Messa - 18:00 cena (vivande portate da ciascuno)
- ❖

CELEBRAZIONI EUCARISTICHE INCULTURATE NELLA TRADIZIONE GIAPPONESE

- ❖ **Luogo:** Chiesa di San Bartolomeo, Via Moscova 6, Milano
- ❖ **Date:** 02/11 (2025) in suffragio dei propri antenati e di tutti i defunti (portare foto dei propri defunti).
01/01 (2026) capodanno nella tradizione giapponese (rito dei 108 gong che proteggono dai malefici)
29/03 (2026) Domenica delle Palme, nell'attesa della Pasqua.

Contributi al cammino e alla ricerca

- 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. In calce alla lettera viene data comunicazione di eventi e di ritiri che, su richiesta, saltuariamente vengono tenuti sul territorio nazionale. Per l'iscrizione: lmazzocchi@lastelladelmattino.org.

- Sito Vangelo e Zen: www.vangeloezen.org

per informazioni, approfondimenti, confronti, iniziative compartecipate

referente: Maurizio lari.maurizio@libero.it, cell. 335.5921075

- 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 (p. Luciano); 333.2825723 (Patrizia)

Alcuni libri curati o proposti 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, (L. Mazzocchi) Paoline (4 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), 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>

La scelta che non esclude, Buddismo o Cristianesimo (Dennis Gira, Paoline

Jesus in the Hands of Buddha – evocando Shigeto Oshida - (Lucien Miller, Liturgical Press Minesota)

Mistici e Maestri Zen (Thomas Merton, Grazianti)

Parlare senza parole – Logos e Tao (Francois Jullien, Laerza)

Senza Buddha non potrei essere cristiano (Paul Knitter – introduzione di p. Luciano, Fazi Editore)

L'apparizione del senso – estetica ed esperienza religiosa (Marcello Ghilardi, Orthites)

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.com> 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.checchi@libero.it> - cell. 328.3032866 Tiziana Vigni <tizianavignimail.com> cell.347.8211324 Geremia Zanpini
Genova:	Maria <marialacevich@gmail.com> cell.349.8549103
Parma:	Claudio <michelotticlaudio41@gmail.com> - cell 335.275627
Bologna:	Maurizio Lari <lari.maurizioibero.it> cell. 335.5921075
Roma	Paola: <martuccip@libero.it> cell. 349.1059398
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 Geremia Zampini: cell. 388.4920631
Ginevra	Corrado <corradotibaldi@protonmail.com>

LA STELLA DEL MATTINO – CAMMINO RELIGIOSO VANGELO E ZEN –

Via Palermo 11, 20121 Milano

<www.vangeloezen.org>

p. Luciano <vangeloezen@gmail.com> cell. 338.1011101