

LA STELLA DEL MATTINO
-cammino religioso Vangelo e Zen-

Giornate estive 2026
da GIOVEDÌ 27 AGOSTO (pomeriggio-sera)
a DOMENICA 30 agosto (pomeriggio)

FLUIRE DI VITA

Il Vangelo, lo Zen
due stampelle,
o i miei stessi piedi?

La Stella del mattino
- cammino religioso Vangelo e Zen -
Via Palermo 11, 20121 Milano

<www.vangeloezen.org> vangeloezen@gmail.com

PROGRAMMA

Gli ambiti di ogni giornata:

- **pratica religiosa:**
 - alba: Zazen, ascolto eucaristico del Vangelo, preghiera di lode
 - tramonto: Zazen, preghiera di ringraziamento
 - celebrazione eucaristica (domenica 30 agosto)
- **testimonianza e condivisione comunitaria:**
mattinata e pomeriggio
- **fraternità:**
dopocena e tempi liberi

ORARIO COMUNE DELLE GIORNATE

27 agosto – 30 agosto 2026

6.20 zazen (1 seduta di 40 min)

7.00 ascolto eucaristico del Vangelo –
preghiera di lode

7.30 colazione

9.00–12.00 il proprio risveglio all’ascolto
come in coro ammoniscono
testi delle tradizioni religiose, intervallo,
tempo di silenzio-meditazione personale

12.30 pranzo, tempo libero

15.00 –17.30 L’ordinario della vita: tra
impegno personale e tempi-luoghi di pratica
condivisa (confronto a gruppi e/o collettivo),
pausa

18.20 zazen (1 seduta), preghiera di
ringraziamento.

19.30 cena

21.00 attività serale - convivialità

22.00 preghiera di compieta – zazen

22.30 riposo



27
ago

Nel pomeriggio: arrivo e sistemazione

19.30: cena

20.45: conoscenza, avvertenze sulla conduzione e presentazione delle giornate

22.00 completa - zazen

22.30 riposo

28
ago

**... proprio dove sono
vive la vita...**

9.00-10.00 Luciano Mazzocchi

(missionario sx, fondatore-presidente de
La Stella del mattino-Vangelo e Zen)

**Il silenzio sorgivo: il mio zazen e la mia
eucarestia.**

10.30-12.00: tempo di riflessione-meditazione
personale (con indicazione fissare in forma scritta
qualche pensiero...)

15.00 Condivisione dei nostri sentieri... risonanze a
partire dalla testimonianza offerta da p. Luciano
(introducono Riccardo Donelli e Giuliano Burbello)



29
ago

**... proprio dove sono
vive la vita...**

9.00-10.00 Giuliano Burbello

(vice-presidente de La Stella del mattino-Vangelo e Zen)

IN ME, LO SCANDALO DELLE TRADIZIONI:

il Vangelo, lo Zen, una medesima inquietudine.

“In verità, in verità ti dico, se uno non nasce di nuovo, non può vedere il Regno di Dio”.

VANGELO secondo Giovanni, 4

“Il mondo intero non ha granellino di polvere estraneo a sé, lì dove sei non c'è un altro te stesso.”

DŌGEN SHŌBŌGENZŌ-BUSSHŌ, La natura autentica

10.30-12.00: tempo di riflessione-meditazione
personale (con indicazione fissare in forma scritta
qualche pensiero...)

15.00 ADERIRE ALLA PROPRIA VITA...

... come parlano-risuonano lo Zazen e il Vangelo
nella mia vita

“Il Voto e i Precetti”: Maurizio Lari, Martino
Meneghin, Giulio Brollo, Giuliano Burbello...



30
ago

FLUIRE DI NUOVA VITA...

9.00 I gruppi in Italia: condivisione sulla situazione delle singole realtà, proposte per il prossimo anno e prospettive per l'associazione (nuovo presidente...)

11.30 Celebrazione dell'eucarestia

ISCRIZIONI – CONTATTI

- **iscrizione entro il 19 luglio** (preghiamo di prestare attenzione, termine non prorogabile per provvedere a prenotare le camere necessarie) utilizzando l'apposito modulo in allegato, fino ad esaurimento posti; disponibilità circa 50 posti in camere singole, doppie.

- **informazioni segreteria Vangelo e Zen:**

335 5643923 (Giulio Brollo)

338.1011101 <vangeloezen@gmail.com>





**via San Giorgio (località Crevenna)
Casella Postale 77 Erba Centro
22036 Erba (CO)**

**Tel: 031/4 64 44
351 55 68183 (anche con WhatsApp)**

Recapito email
eremosansalvatore.erba@gmail.com

Si ricorda che l'accesso alla strada privata è regolata da una sbarra.

- **Per chiunque** debba accedere al Campirone, ai sentieri e alle falesie della Valle del Bova, **utilizzare il pulsante rosso** (fino ad esaurimento posti, segnalati dal semaforo).
- **Per gli UTENTI dell'EREMO** San Salvatore (con possibilità di parcheggio presso l'area riservata), accedere utilizzando il cellulare con la modalità che è stata loro comunicata o chiamando gli uffici dell'Eremo

GIORNATE DI
PRATICA
STUDIO
CONVIVIALITA'

*Per chi ha a cuore
il silenzio dello Zazen
e l'ascolto del Vangelo
vie di gratuità
e libertà interiore
nella vita quotidiana*