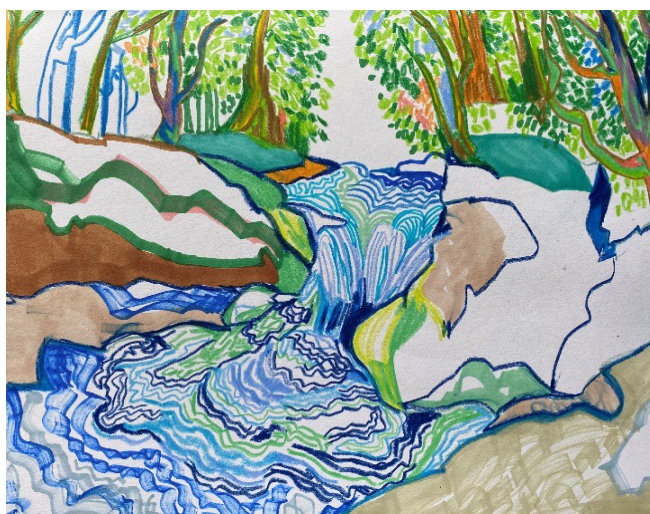


La stella del mattino – cammino religioso Vangelo e Zen
anno di cammino 2023-24

la gratuità, la libertà interiore

a te un invito:

... nell'affanno della vita quotidiana
sosta ogni giorno per un tempo di
silenzio,
ascolto,
risveglio,
dicendo GRAZIE di esserci



il cammino Vangelo e Zen *cos'è?*

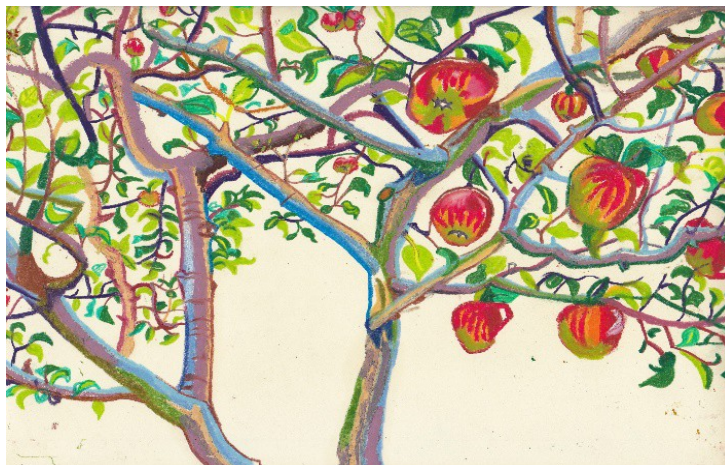
Vangelo e Zen è un cammino che nasce dal confluire nella propria vita quotidiana di due tesori della ricerca spirituale dell'umanità: il Vangelo cristiano e lo Zen buddhista.

La mobilità umana che caratterizza la nostra epoca offre molte occasioni di nuove conoscenze e di incontri con tradizioni diverse dalla propria. Ciò apre il cuore a una visione più ampia e profonda; ma pure può suscitare diffidenze e paure, quasi il nuovo importato da fuori le proprie abitudini comporti la perdita di qualcosa di prezioso acquisito nel passato. Non è così per il Vangelo e lo Zen: essi non vengono da un qualche altrove dall'uomo, ma dal fondo dell'uomo stesso che è sempre più profondo delle proprie abitudinarie conoscenze e misure. L'uomo è sempre nuovo a se stesso. Il Vangelo e lo Zen confluiscono nella vita dell'uomo moderno come occasione di fede. Il Vangelo che il buddhista accoglie, è già presente nel fondo della sua anima e, all'incontro con il fratello cristiano, il Vangelo si risveglia. Lo Zen che il cristiano accoglie è già presente nel fondo della sua anima e, all'incontro con il fratello buddhista, lo Zen si risveglia. Come due giovani che, incontrandosi, si fidanzano e si sposano. Tutto appare nuovo: eppure l'amore che li congiunge era già presente nel fondo delle loro anime ancora prima di incontrarsi. Attendeva l'incontro.

Lo Zen: la via della gratuità dell'origine. Il Vangelo: la via della gratuità della meta.

Lo Zen offre all'uomo lo Zazen. Lo Zazen è la pratica-incontro che risveglia il silenzio che da sempre è il fondo dell'anima dell'uomo. Questo è una forma di meditazione semplice e armoniosa in cui anche la mente tace, affinché a svegliarsi sia il silenzio puro del fondo dell'anima. Come un giorno nel seno della madre, nello Zazen il meditante siede al suo posto nel grembo dell'universo.

Il Vangelo offre all'uomo l'Eucaristia, il sacramento che nutre nell'uomo la gratuità e la libertà interiore del vivere e del morire, che da sempre sono il fondo della sua anima. L'Eucaristia è l'ultima cena in cui Dio, l'uomo, la natura (il pane, il vino e alcune gocce d'acqua) muoiono alla propria individualità divenendo cibo e bevanda dell'attuarsi del Regno di Dio che è giustizia, pace e gioia nello Spirito.



sostare nel nudo silenzio dello Zazen

- ❖ ascoltare il Vangelo del giorno
- ❖ risvegliarsi al GRAZIE di esserci
- ❖ accogliere ogni giorno come unico, santo, bello pur nella scorza del sacrificio.

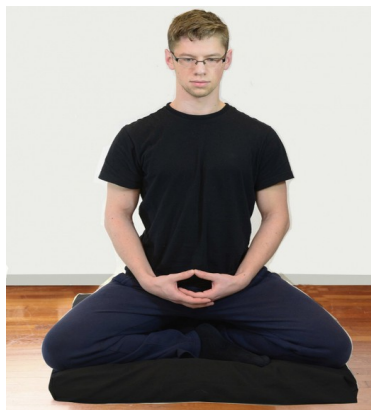
"Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po'" (Mc 6,31)

la mia pratica personale e quotidiana Vangelo e Zen

ogni giorno un momento personale solo con me stesso - sola con me stessa,

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...

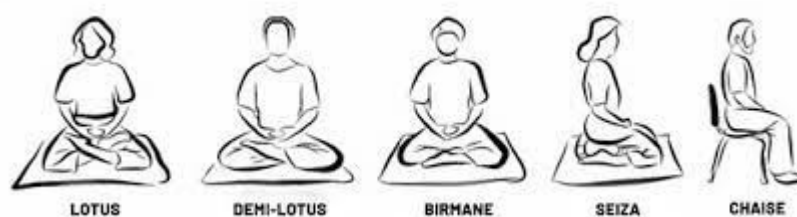
La pratica spirituale inizia con la preparazione del luogo e la definizione del tempo, affinché nulla si sovrapponga. Ecco come:



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 misura di quella volta, 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 al libretto, a quello 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 sono impediti partecipare.

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

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

Una o più volte al mese la pratica Vangelo e Zen condivisa con amici di cammino

l'incontro comunitario consolida e conforta il cammino personale, il cammino personale, condiviso,
allietta l'incontro comunitario.

Milano presso la sede Vangelo e Zen

Via Palermo 11, 20121 Milano (Metropolitana 2, Moscova)



Aula della sede Vangelo e Zen

breve ritiro settimanale ogni martedì

Programma: 10:30 breve studio sulla Zazen – 10:50 Zazen (40 minuti) – 11:30 ascolto e
approfondimento del Vangelo – 12:00 preghiera liturgica meridiana

Note: portare il Vangelo e, chi ne è fornito, il proprio cuscino

in forma libera è gradita una sobria offerta per sostenere le iniziative Vangelo e Zen, non si richiede
l'iscrizione

Informazioni: Maria Goglio: 339.1008591; oppure p. Luciano: 338.1011101

ritiro della prima domenica del mese

date: (in genere la prima domenica del mese con qualche eccezione) 2023: 8 ottobre, 12 novembre, 3 dicembre *** 2024: 7 gennaio, 4 febbraio, 3 marzo, 7 aprile, 5 maggio, 2 giugno.

pratica dell'alba: 07:00 Zazen (50 minuti) - ascolto del Vangelo - preghiera di lode - intervallo pratica della mattina: 09:00 breve studio sullo Zazen – 09:30 Zazen (3 sedute di 30 minuti con camminata intermedia) - 11:30 approfondimento sulla GRATUITA' fondamento del reale

preghiera liturgica meridiana – 12.30 fine del silenzio e intervallo personalizzato – 13:30 pranzo

16:00 celebrazione eucaristica con i fratelli giapponesi (in lingua giapponese e italiana) nella chiesa San Bartolomeo, Via Moscovia 6.

Portare il Vangelo e, chi ne è fornito, il proprio cuscino e stuoia. (alcuni cuscini sono disponibili per chi ne fosse sprovvisto).

Gradito qualche alimento sobrio da condividere al pranzo. Il primo è provveduto dalla casa. Si chiede un'offerta per sostenere la testimonianza Vangelo e Zen, in forma libera.

Note: Si chiede di comunicare la partecipazione tramite <vangeloezen@gmail.com> Informazioni:

Luciano: cell. 338.1011101; Giulio: cell. 335.5643923

ogni mese un sabato di silenzio

ritiro curato da laici

luogo: sede Vangelo e Zen Via Palermo 11

date: anno 2023: 21/10; 18/11; 16/12;

anno 2024: 20/01; 17/02; 16/03; 20/04; 18/05; 15/06; 20/07

orario: 08:00 accoglienza – 10:30 circa: 2 sedute di Zazen di 30 minuti con camminata intermedia, preghiera di lode e ascolto del Vangelo seguito da approfondimento attraverso il carisma *laico*

informazioni: Giulio Brollo (cell. 335.5643923) – Marco Albanese (cell. 335.5264360)

Desio

primo sabato del mese (*ottobre e novembre: secondo sabato*))

luogo: Missionari Saveriani, Via Don Milani 2, Desio MB

date: anno 2023: 7 ottobre, 11 novembre, 2 dicembre *** anno 2024: 6 gennaio, 3 febbraio, 6 aprile, 4 maggio, 1 giugno.

orario: 14:00 accoglienza a una tazza di tè – 14:30: breve introduzione sullo Zen 15:00 Zazen (2 sedute di 30 minuti con camminata) - 16:10 approfondimento sulla GRATUITA' fondamento del reale 17:00 celebrazione eucaristica vigiliare della domenica.

- Portare il Vangelo e, chi ne è fornito, il proprio cuscino e stuoia (alcuni cuscini sono disponibili per chi non fosse sprovvisto)
- Per un colloquio personale con p. Luciano si chiede previo accordo (cell. 338.1011101)
- Si chiede un'offerta da rilasciare alla casa dei missionari che ci ospita che l'uragano di agosto 2023 ha molto devastato. **Grazie!**

informazioni: Laura laurabajocchi@gmail.com – cell. 347.1092095

Monza Brianza

una sera al mese riuniti nel silenzio e nell'ascolto

ritiro curato da laici

data: il terzo mercoledì del mese.

2023: 18 ottobre, 15 novembre, 13 dicembre

2024: 17 gennaio, 21 febbraio, 20 marzo, 17 aprile, 15 maggio, 19 giugno, 17 luglio

orario: dalle 19.30 alle 21.30

luogo: Eremo del Convento di Santa Maria al Carrobiolo, ingresso da piazza Matteotti, possibilità di parcheggio interno

Programma degli incontri:

Due sedute di zazen da 25 minuti con camminata - lettura condivisa del salmo e ascolto del Vangelo della liturgia del giorno - condivisione esperienziale del Vangelo ascoltato e della lettura/studio domestico del testo "La pratica dello Zazen" edito e curato da Stella del Mattino, Comunità buddista zen italiana e alla sua conclusione di altri testi

Offerta per il luogo: 30 euro ogni 3 incontri

Materiale: stuoino/tappetino e cuscino/sgabello per la pratica; il testo "La pratica dello zazen" è pubblicato online all'indirizzo

<https://www.contemplazione.it/wp-content/uploads/2020/08/La-pratica-dello-zazen.pdf>

Chiunque fosse interessato è il benvenuto e può contattare per informazioni:

Fabio Corno <fabio.Corno@studiocorno.it>

Enrica Jalongo <enrica.jalongo@gmail.com> - cell. 349.6033764

Padova

introduzione e pratica dello Zazen

ritiro guidato da laici

date: secondo e quarto venerdì del mese cominciando dal 13 ottobre

luogo: Casa dei Missionari Comboniani, Via San Giovanni di Verdara 139, Padova

orario: 17.00 – 19.30

Per informazioni: Giuliano julian65@tiscali.it - cell. 329.3957378

Maria <maria.veronese@gmail.com> - cell. 347.8255616

Portare il vangelo e il necessario per lo zazen: cuscino-zafu o coperta-plaid da ripiegare + stuoina o plaid da mettere per terra + calzini.

E' possibile inserirsi in corso d'anno o partecipare anche soltanto ad un solo incontro.

A ciascuno è richiesto un contributo, in forma libera, come contributo per le spese dell'ospitalità dei Missionari Comboniani (si indica la quota di € 10,00 o quanto è nelle possibilità di ciascuno).

testi di studio:

- Dogen - Bendowa, "Il cammino religioso" Marietti; "La pratica dello Zazen" La Stella del mattino, comunità buddista zen italiana;
- Il Vangelo secondo Giovanni;
- Il Vangelo di Tommaso.

Giornate di condivisione

Zazen - Studio – Eucaristia

luogo: Villa-Torretta Marsiaj, Colli Berici, Via Trene 1, Nanto, Vicenza

programma: 09:30 accoglienza - 10:00 3 sedute di zazen intervallate da camminata - 12:00 servizi per la casa che ci ospita - 13:00 pranzo(condivisione di quanto ciascuno ha portato con sé) - 14.30 studio di un testo della tradizione cristiana e buddista - 16:00 Eucaristia -
17:30 Te' - caffè.....partenza.

modalità di partecipazione: vestire indumenti comodi e portare con sé l'occorrente per sedere in zazen (cuscino o sgabello per sedere in zazen. Ad ogni incontro si proporrà l'offerta sostegno di € 20, sempre nei limiti delle possibilità di ciascuno. L'offerta è a sostegno alla Onlus Amici di Angal, che sostiene l'ospedale St.Luke di Angal in Uganda, Africa.



dall'eremo della Torretta il sorgere del sole

Roma

ritiro guidato da laici

luogo: sede di Roma, via della Sforzesca n.1

date: un sabato al mese secondo il seguente calendario: 25 novembre; 16 dicembre; 27 gennaio;
24 febbraio; 16 marzo; 20 aprile; 25 maggio

orario: 15 – 18.30

programma: camminando verso la gratuità e la libertà interiore, sostiamo ad ascoltare e ad approfondire in rapporto con la propria vita il Vangelo della liturgia del sabato o della domenica seguente e del testo Zen Genjokoan (Doghen).

Segue la lettura studio di un testo tra quelli indicati ed una condivisione esperienziale. Quindi sediamo in meditazione - una seduta di zazen di 30' - e a seguire eleviamo la preghiera di ringraziamento della sera nella preghiera dei Primi Vespri o nella celebrazione eucaristica, se con la presenza di p. Luciano.

Portare il Vangelo e, chi ne è provvisto, l'occorrente per lo Zazen.

E' possibile inserirsi in corso d'anno o partecipare anche soltanto ad un solo incontro.

Testi di studio

Luciano MAZZOCCHI – Jiso FORZANI, Il Vangelo secondo Luca e lo Zen

Luciano MAZZOCCHI – Jiso FORZANI, Il Vangelo secondo Marco e lo Zen

Luciano MAZZOCCHI, Il Vangelo secondo Giovanni e lo Zen, vol II

Eihei DOGHEN – La natura autentica

Informazioni: Paola <martuccip@libero.it> cell. 349.1059398

Stefania stefania.tedaldi@yahoo.it cell. 348.3526719

Valentina <frangellavalentina1@gmail.com> cell. 348.7426478

Parma

gruppo in formazione

Alcuni laici che da anni pratica la meditazione (Zazen) e l'ascolto creativo del Vangelo invitano chiunque voglia condividere momenti comunitari di silenzio, di ascolto, di crescita personale culturale e sociale, di preghiera.

Coordina: Claudio <michelotticlaudio41@gmail.com>, cell. 335.275627

Luoghi: di volta in volta presso istituti religiosi che offrono la disponibilità.

Date: una o più volte al mese. Orario: 2 ore (meditazione-ascolto e approfondimento del Vangelo – condivisione esperienziale).

A chi vuole condividere si chiede di contattare Claudio per le informazioni di volta in volta sul luogo e sul tempo dell'incontro.



**giovani e universitari
giorni insieme scoprendo**

il volto, i volti

(dettagli ancora in elaborazione)

Data: 07 – 10 dicembre 2023 *(in programmazione altre iniziative ed esperienze di cammino)*

Luogo: Eremito Vangelo e Zen presso Agriturismo “Sant’Andrea”, San Geminiano, Siena Coordinamento:

Isacco: <isaccozampini@gmail.com> cell. 333.1316825 (Venezia)

Camilla: <camijisob@gmail.com> - cell. 339.4625652 (Milano)

Presentazione della 4 giorni

“E’ solo dalla consapevolezza *dell’unicità della mia vita* che sorgono religione- Breve scienza-ed arte” scriveva il filosofo Ludwig Wittgenstein. Ed io aggiungerei anche complementariamente: “E’ solo dalla consapevolezza dell’unicità della vita altrui che sorgono religione-scienza-arte”.

La via spirituale dell’uomo è un cammino vitale che siamo chiamati a percorrere tra gli argini del conosciuto e dello sconosciuto, del limitato e dell’illimitato, del finito e dell’infinito. I passi di questo cammino non sono già segnati né è possibile che qualcun altro li compia al posto nostro. Ognuno di noi è chiamato a camminare in modo unico e a muovere quei passi che lui e lui soltanto può compiere. Sentire che i passi che compiamo sono i nostri passi ci rende consapevoli che la nostra vita è unica e speciale. Che non è una vita anonima accanto a tante altre anonime vite, ma che la nostra e l’altrui vita è unica e preziosa. Ecco che davanti a noi, nel nostro percorso umano, incontriamo negli esseri di questo mondo, non più matricole o numeri, ma volti, veri volti, con storie, limiti, profondità ed immensità nascoste. Sono vero volto ed incontro il vero volto degli uomini che mi circondano, degli animali che incrociano la mia via, addirittura anche il vero volto degli oggetti che utilizzo. Anche Dio, lungi da essere solo un principio impersonale (senza-volto), mi mostra, se tendo gli orecchi e aguzzo gli occhi, il suo vero volto ed entra in relazione con il mio cammino. La tradizione Zen ci invita a fare silenzio (fare-vuoto) in noi stessi per poter contemplare “il volto originario delle cose e di noi stessi”. La pratica del silenzio e la consapevolezza dell’esistenza di veri volti, dunque, ci invita così a forare la superficie, la pellicola dei rapporti convenzionale che intratteniamo con il mondo e con il resto degli esseri, invitandoci a considerare ogni nostra esperienza in questa vita un’esperienza di relazione profonda, non scontata e gravida di vita. Cammino nel Silenzio, ogni momento è unico. Cammino nella Parola, ogni passo è unico. Cammino nella Relazione, ogni volto è unico. *(Isacco)*

“Ora ci vediamo in modo confuso come in uno specchio, ma ci vedremo volto a volto” *(un po’ parafrasando 1 Cor 13,12)*

Verso la gratuità e la libertà interiore

negli ambiti della nostra vita

“La religione è uno sguardo”, ossia il modo in cui si vedono le cose, scrisse Simon Weil. Lo sguardo che anima il cammino Vangelo e Zen è vedere il fondo di gratuità e di libertà interiore che sottostà alle cose che accadono e, interpellati dalla eco di quel fondo, cogliere e qualificare la direzione del proprio cammino. Quanto segue sono le sintesi della ricerca sul rapporto di alcuni ambiti della nostra vita con il fondo di gratuità e libertà interiore che sottostà a ciò che accade. Gli ambiti sono: il rapporto con la natura, il rapporto con l’arte, il rapporto con la parola (il linguaggio), il rapporto con il dolore, il rapporto con l’economia e il lavoro. La ricerca è stata effettuata durante la convivenza Vangelo e Zen 30 agosto – 3 settembre 2023 (Tavernerio, CO). In ogni gruppo si raccolsero per libera scelta dagli 8 ai 10 convenuti alla convivenza interessati a quello specifico ambito. Le sintesi sotto riportate sono il risultato di alcune ore di scambio di esperienze e, guardando al futuro, di prospettive e proposte emerse dal confronto delle varie opinioni. In coda ad ogni sintesi l’indirizzo email di chi ha fornito il testo, al quale ci si può rivolgere per ulteriori apporti non riportati nella sintesi.



1. La natura

Quanto emerso, nel gruppo formato di sei persone, è stato raccolto in tre punti sintetici: il contatto della natura come luogo di spiritualità, la necessità pedagogica e a fronte della crisi, coltivare e custodire come atti di fede.

1. In primo luogo si è riflettuto su come, in particolare le nuove generazioni incontrino nella relazione con la natura un luogo di carattere spirituale. Sembrerebbe che il contatto con la natura si ponga ora maggiormente come “l’anello mancante” (così come è stato chiamato) tra “cielo e terra”. Sembrerebbe oggi esservi una carenza di spiritualità che viene colmata da una ricerca più radicale di contatto con la natura. È importante dire che il gruppo di condivisione si è interrogato sul significato di natura, concludendo che è un termine di vasta portata, ma generalmente nel dialogo di gruppo si è fatto riferimento al mondo vegetale e animale.

2. Nel dialogo è emerso come sia di particolare importanza puntare sull’educazione e sulla formazione, processo che avviene necessariamente per trasmissione nella relazione. A fronte delle enormi sfide poste dal mutamento climatico e dall’inquinamento dovute al nostro stile di vita, sembra essere

necessaria più di ogni altra cosa una pedagogia della relazione con la natura, dove non solo vengono trasmesse informazioni relative alle buone prassi da tenere o ai mezzi a disposizione, ma che trasmetta un atteggiamento, uno stile che potremmo raccontare con tre parole: sobrietà, umiltà, ascolto.

3. Il gruppo ha infine riflettuto sull'atto di fede. Coltivare domanda un atto di fede. Ciò ha stimolato il gruppo a riflettere sulla propria quotidianità e su come ogni giornata sia "tenuta in piedi" da atti di fede. Anche la pratica dello Zazen e la lettura del Vangelo rientrano in questa predisposizione fondamentale della persona. Coltivare e custodire la natura attraverso uno stile sobrio, umile e in ascolto è già vita spirituale.

(Per il gruppo di ricerca: Daniele e Maddalena <daniele.bertoldo.3@gmail.com>)

2. La parola

Il punto di partenza della nostra analisi è stato quello che, rispetto al senso convenzionale della parola, ognuno recepisce una propria versione personale che muove dalla propria esperienza, con una percezione inevitabilmente diversa della parola che ci viene trasmessa. Così come può avvenire per un'opera d'arte in cui ciascuno percepisce e può vedere una prospettiva ed una realtà diversa, in cui l'elemento di partenza si fonda sulla propria dimensione personale.

A fronte di tale prospettiva, si è al contempo obiettato che una comunicazione che si sforzi di essere semplice e lineare è in grado di essere percepita più facilmente da una più ampia sfera di soggetti, con la conseguenza che molte volte la difficoltà nella comunicazione è data dall'utilizzo di espressioni che possono prestarsi a differenti interpretazioni senza essere chiare ed accessibili. Ovviamente, occorre evitare delle generalizzazioni e molto dipende dal contesto in cui la parola si pone e viene comunicata, essendo evidente che in un contesto tecnico o scientifico in cui si condivide un linguaggio comune, la trasmissione della parola sia più accessibile poggiando su di un piano condiviso.

In via generale, si conviene sul fatto che un elemento fondamentale della trasmissione e della comprensione della parola sia legata alla capacità di ascolto, riferendosi anche all'esperienza della pratica meditativa dell'"Insight dialogue" in cui, radicandosi e nel contempo aprendo all'altro l'ambito della meditazione individuale, la mente viene invitata al silenzio ed alla consapevolezza profonda nel coinvolgimento del "qui e ora" nella relazione interpersonale. In questo senso, si pone anche il confronto nell'ambito degli incontri di mediazione familiare, ove con l'aiuto di un terzo neutrale, si possono creare dei canali di comunicazione volti a superare le incomprensioni ed i blocchi interpersonali alla ricerca di un canale di comprensione che nasce anzitutto dalla rivalutazione della propria interpretazione dell'altro.

Altre esperienze simili possono essere rintracciate nel counseling in cui la possibilità di della relazione d'aiuto nelle situazioni di difficoltà si ha quando si apre uno spazio di ascolto aperto, ove si genera una maggiore lucidità e disponibilità ad accogliere la parola, lasciando da parte i propri schemi interpretativi.

In questo ambito, si apre uno spazio di consapevolezza in cui si abbandona il meccanismo della reazione all'aspettativa, impegnandosi in una relazione permeata dalla gratuità, senza che possa aversi la presunzione di individuare una parola più nobile o meno nobile sul piano comunicativo. In tale ambito è significativa l'esperienza dei gruppi che alcuni hanno messo in pratica, traendo la positiva percezione che più la parola si coniuga ad un'autentica testimonianza più questa diviene consapevole e potente, aprendosi ad un confronto leale e aperto favorendo un ascolto pro- fondo che raramente lascia equivoci.

In questi contesti che, nella quasi totalità dei casi, non possono essere programmati e preparati sulla base di schemi preordinati, si possono a volte percepire delle risonanze che, scerve da qualsiasi rapporto di causa-effetto, mettendo in relazione la realtà propria ed altrui, generando la trasformazione che nasce dall'intuizione profonda.

In conclusione, la parola deve essere apprezzata sia per la sua intrinseca fragilità ma anche per la capacità di portare verità come un'eco che può dire o non dire, ma che ti fa mettere in ascolto, pronto a farti attraversare come una nota che diventa una trama musicale.

La parola deve pertanto essere recepita ed assimilata con gratuità e rispetto e quindi restituita all'altro con lo stesso spirito e la stessa lievità.

(Per il gruppo di ricerca: Marco Albanese <marco.albanese@studio-albanese.com>)

3. L'arte e la spiritualità

All'inizio del laboratorio ho riportato la mia esperienza di iconografa, un'esperienza prima di tutto spirituale, dove la tecnica artistica si fonde con la simbologia cristiana, dove la materia e lo spirito convivono nell'esecuzione pittorica che è a tutti gli effetti una forma di preghiera e di meditazione.

Vivendo questa esperienza, nella quale ho dipinto per la prima volta la Madonna della Tenerezza, ho riflettuto profondamente sul concetto di Maternità nel senso più alto del termine e nello stesso tempo più semplice e terreno, in un momento per me molto delicato. In questa esperienza ho capito che pregare non era chiedere qualcosa, ma mettersi prima di tutto in una condizione spirituale di silenzio, calma e ascolto profondo della vita e i gesti lenti e precisi richiesti dalla tecnica mi hanno aiutato ad entrare in questo stato d'animo con umiltà e senza fretta. Attraverso l'esperienza concreta dell'arte ho sperimentato per la prima volta un modo a me consono di pregare e alzare le antenne verso il Cielo per trovare una connessione profonda con l'Alto.

Ho parlato anche della mia esperienza del canto corale in un coro liturgico greco bizantino, un ulteriore approfondimento dell'esperienza artistica come strumento di connessione con il Sacro dove il respiro dei cantori all'unisono si fonde con il concetto di Pneuma, il respiro sacro. Questi argomenti sono stati gli spunti iniziali per proseguire il laboratorio di arte e spiritualità. Il laboratorio è iniziato facendo un'esperienza di pittura usando la tecnica delle icone bizantine con pigmenti puri in polvere, tuorlo dell'uovo e aceto.

E' emerso entusiasmo e grande voglia di fare, di intervenire e di dire la propria opinione sugli argomenti: Arte, espressione artistica di sé e connessioni con il Sacro.

Questo fare con le mani ha aperto la strada a delle riflessioni profonde e alla condivisione di esperienze personali. Il gruppo era composto da sole donne di diverse fasce di età e alla fine del laboratorio ho chiesto alle partecipanti di racchiudere in poche parole chiave il senso dell'esperienza, sono emersi i seguenti temi:

SPAZIO: gratitudine per avere avuto uno spazio che parlasse di questi argomenti a volte poco valorizzati nel caos della nostra quotidianità veloce.

PIACERE: come il piacere di raccontarsi sul tema dell'Arte che per essere realmente tale deve racchiudere tutti i temi fondamentali della vita;

DISINVOLTURA e SPONTANEITÀ: è emersa la facilità di comunicare e condividere anche temi importanti in uno spazio accogliente ed intimo, forse facilitato dal fatto di essere casualmente un gruppo di sole donne;

SPIRITUALITÀ: l'importanza di dedicare un tempo nella propria vita ad argomenti di carattere spirituale.

ARTE AL FEMMINILE: sono emersi i temi dell'arte creata da donne, la creazione come un momento di gestazione interiore.

LIBERTÀ: la creazione libera nell'arte è possibile solo in un ambiente che non giudica, quindi l'importanza dell'assenza di giudizio all'interno dello spazio artistico.

CALMA: un luogo interno ed esterno, prezioso, dove smettere di correre e prendersi il lusso di fermarsi a riflettere e creare.

Sono emerse anche domande aperte sui temi:

ARTE CONTEMPORANEA: come conciliare l'arte con l'era contemporanea?

ARTE ED ECONOMIA: l'arte come prodotto da vendere o prodotto artistico puro e gratuito non legato all'aspetto economico?

Questo laboratorio ci ha fatto capire che anche grazie all'atto di creare concretamente con le mani si può aprire un varco interiore verso lo spirito, tutto questo è stato possibile grazie a questa meravigliosa ed intensa esperienza di Vangelo e Zen, che è stata una bellissima opportunità di nutrimento umano e spirituale. Vorrei chiudere con questo splendido pensiero che racchiude il senso di questo laboratorio, di Maria Alacevich, che ha partecipato al laboratorio ed è anche lei una pittrice iconografa: le arti che usano un linguaggio non verbale ci fanno abitare uno spazio silenzioso, interiore, in cui si perde il senso del

passare del tempo e questa esperienza affina una sensibilità sottile e apre alle intuizioni e al mondo dello spirito.

(Per il gruppo di ricerca: Valentina Frangella <frangellavalentina1@gmail.com>)



*il legame tra la bellezza e il dolore:
la mitezza*

Il dolore

Il dolore e la spiritualità

Per la natura dell'argomento, gli interventi sono stati sintetizzati secondo le considerazioni personali dei partecipanti al gruppo. Ciascuna/o di noi si è aperto spontaneamente ed ha aperto il suo cuore su un tema così profondamente intimo: ciò ha creato da subito uno spazio di ascolto e di accoglienza che ha permesso il racconto di sé.

– Una relazione d'amore si rompe e la vita si interrompe: all'improvviso si vive il lutto, l'abbandono, l'inedia. La meditazione è inutile, anche lo studio della teologia non aiuta. Il dolore toglie la progettualità e lascia solo il vuoto. Per me il dolore è provocato dalla mancanza, dalla perdita di una persona. Esso è una parte della vita, è un dono di Dio. Provocazione: il grido di Gesù sulla croce “Dio mio, perché mi hai abbandonato?” aiuta ad accettare il dolore?

– Il dolore di Gesù ha tanti aspetti: ad esempio, Egli piange per la morte dell'amico Lazzaro: così è per noi, che viviamo esperienze di dolore molto diverse. Quando vivi il dolore, arrivi a sperimentare il buio, il vuoto, e questo mette in crisi la tua relazione con Dio. Ma la natura a volte ci consola con la sua bellezza e ci ricorda la presenza di Dio. Dio si trova dentro di noi, non fuori (in un'altra persona, in un gruppo, in un'esperienza) allora forse il vuoto si riduce. Ma io non riesco a trovare Dio quando vedo la sofferenza di un altro, nella malattia, soprattutto quella cronica.

– “Come si fa ad accettare la morte nel quotidiano? Quando tu o una persona sta così male da gridare: “Non ne posso più!”? Accettare il dolore è una ricerca continua. Non bisogna abbassare la guardia. Non è scontato riuscire a credere in Dio nel dolore.

– Io non ho mai provato a sentire Dio nella gioia, mentre lo sentivo nel dolore. Il buddismo praticato non mi aiutava per niente, mentre una musica, un film mi fanno da specchio, così come la preghiera per

mio papà appena mancato. Ho capito la differenza fra dolore e sofferenza: il primo è una condizione umana, la seconda spesso è frutto delle nostre costruzioni mentali sul dolore.

– In un momento familiare in cui abbiamo improvvisamente vissuto la notizia di una malattia di una figlia, abbiamo provato lo smarrimento della bussola ma mio marito un giorno mi dice:” Quanto amore!”. Il dolore condiviso aveva creato un'energia che muoveva tutta la famiglia. Un'altra esperienza di dolore per me insopportabile è quella dell'ingiustizia sociale che crea la fame nel mondo, la povertà assoluta: lì vedo lo scandalo più grande del dolore, quando non c'è nessuno che sostiene il tuo dolore; se non c'è nessuno intorno a te che soffri, c'è il vuoto, c'è l'assenza di Dio.

– L'ingiustizia è l'anticamera della disperazione, ma io davanti all'ingiustizia non trovo la presenza di Dio. Anche per me questo è lo scandalo del dolore.

– Nella nostra ontologia c'è questo scandalo: abbiamo dentro di noi l'infinito ma tutte le nostre esperienze di bene, giustizia, salute sono finite, limitate. Per cui possiamo ricavare 2 parole chiave sul dolore: scandalo e mistero.

– Quando sei nell'esperienza del dolore devi attraversarlo tutto, senza resistenze o lasciando zone d'ombra. Poi devi ripartire dalla persona nuova che sei diventata, Perché il dolore ci cambia sempre. La preghiera ci aiuta a vivere il dolore, soprattutto quello degli altri, pregare per gli altri che stanno male è aiutarli davvero.

– L'uomo non avrebbe creato Auschwitz se avesse seguito Gesù: Dio non c'entra con il dolore, è sempre responsabilità degli uomini.

– Nella mia vita il dolore interiore è la lingua con la quale Dio mi parla. La preghiera è il modo per esprimere la mia fedeltà a Dio. Nei momenti di buio la fede è essere fedeli a Dio che resta nel silenzio, come dopo il grido di Gesù, il Padre resta nel silenzio.

Resta questo paradosso: avere fede in un Dio che non esiste.

– In conclusione, ripensiamo ai 2 ladroni uno offende Gesù, lo bestemmia e si chiude in se stesso; l'altro si rivolge a Lui e lo prega: “Ricordati di me, quando sarai nel tuo Regno”:

(Per il gruppo di ricerca: Giovanna Mapelli <giomapi63@gmail.com>)

* * *

(secondo apporto da parte di un membro del gruppo)

Parlare del dolore significa parlare delle nostre esperienze. Per cui nel gruppo “dolore”, fin all'inizio sotto la guida di Isacco, ci siamo raccontati le nostre esperienze. Abbiamo creato un'atmosfera intima e con ogni racconto ci siamo avvicinati di più, ci siamo aperti per gli altri, consapevoli della responsabilità con cui ascoltiamo le vicende difficili del prossimo.

Questi racconti ci hanno permesso di affrontare il dolore e il suo rapporto con la nostra spiritualità tramite le realtà concrete della nostra vita. Ogni uno ha un legame con i dolori, li valuta diversamente e ogni uno trova strategie diverse per superarli. C'è chi cerca di abbracciare le sofferenze, vederli come parte naturale della vita e occasione di crescita. C'è chi invece non riesce subito ad accettare un dolore. O pensa che sia addirittura importante dare spazio all'esperienza pienamente negativa, durante la quale non cerchiamo già un senso o un posto per il dolore, ma ci lasciamo sopraffare. Perché il tentativo di gestirlo fin dall'inizio potrebbe essere anche un tentativo di diminuirlo e controllarlo e portarci a reprimere il dolore invece di elaborarlo.

Tanti di noi sono stati in situazioni che sono riusciti a sopportare solo grazie alle persone che erano intorno. Momenti o fasi difficili sono stati momenti e fasi anche di grande solidarietà e hanno fortificato i rapporti tra amici o all'interno della famiglia. Anche l'arte, la preghiera e la religione in generale hanno aiutato tanti di noi. Sebbene è spesso proprio la nostra religiosità che viene messa in dubbio dal dolore: Quando soffriamo ci sentiamo isolati, il dolore ci rinchiude in noi stessi. Lo scandalo del dolore sta in questo, cioè diventa difficile comunicare il dolore e trovare persone che ci capiscano, il dolore ci allontana anche dalla nostra posizione nel mondo, non siamo più in grado di relazionarci agli altri, alla natura e, quindi, a Dio. La sensazione di sentirsi lontano o abbandonato da Dio è qualcosa che tutti noi abbiamo, in

qualche modo, conosciuto insieme ai nostri dolori.

Qui ci si pone allora la domanda principale del pomeriggio: Dov'è Dio quando soffriamo e come ci può aiutare la nostra fede se stare nel dolore significa sentirsi abbandonato da Dio? Vista la serietà della sofferenza umana, non conviene rispondere con messaggi semplici a queste domande, risposte che sembrano belle solo a chi non conosce il dolore, ma ridicoli a chi sa quanto poco aiuta a volte un ottimismo superficiale, anche se è religioso.

Però, nonostante questo, abbiamo cercato delle risposte. Da una parte ci è sembrato educativo il dolore, cioè ci fa, come detto sopra, veramente crescere, e può essere letto, in alcuni casi, come voce che ci parla dei nostri errori, che ci corregge, e che ci fa capire meglio noi stessi e ciò che Dio vuole da noi. Dall'altra parte non siamo gli unici che si sono sentiti abbandonati anche da Dio: Gesù si sente abbandonato sulla croce. Lui soffre i dolori più terribili che si possono soffrire in una vita umana. Ed è quindi lui l'unico che ci può seguire fino agli angoli più bui della nostra vita - quando ci fidiamo di lui, quando cerchiamo speranza in lui e ci apriamo per il suo amore. Il che è difficile, delle volte impossibile. Vuol dire, nel pieno dolore, come ha detto Isacco, fidarsi del Dio che non c'è. *Kristof Botka* <kristof@botka.de>

5. Il lavoro e l'economia

1. Il Lavoro e la spiritualità: un'esplorazione profonda

2. Il lavoro è una componente essenziale dell'essere umano, una misura del suo valore e della sua capacità. Questo fatto è intrinsecamente radicato nella nostra storia, cultura e società. Tuttavia, spesso il dibattito su questo tema viene influenzato da ideologie e preconcetti che ci impediscono di affrontare lucidamente e profondamente l'argomento.
3. La presenza del lavoro come aspetto fondamentale nella vita umana è evidente in molti aspetti della nostra esistenza. Ad esempio, la Costituzione Italiana sancisce il diritto al lavoro come un diritto fondamentale dei cittadini. La Bibbia enfatizza il concetto di lavoro come un dovere e una benedizione. Ad esempio, nel Libro della Genesi, si afferma che l'uomo deve guadagnarsi il pane con il sudore del suo volto. Giuseppe, Gesù e San Paolo Lavoravano, così come i discepoli Pescatori.
4. Il lavoro è terapeutico e riabilitativo. Svolgere un compito, contribuire a una causa, o creare qualcosa con le proprie mani può essere straordinariamente gratificante. Il lavoro può offrire un senso di realizzazione e autostima. Questo è particolarmente evidente quando consideriamo i programmi di riabilitazione che coinvolgono il lavoro come parte integrante del processo di recupero per le persone con disabilità fisiche o mentali. Il lavoro può essere una fonte di rinnovamento e crescita per l'individuo.
5. Allo stesso tempo è importante evitare l'idea che il lavoro e la spiritualità siano separati. Spesso, c'è una tendenza a considerare il lavoro come un mero mezzo per guadagnare denaro. Troppo spesso le ideologie o le convinzioni preconcepite ci fanno percepire il lavoro e la spiritualità come elementi disgiunti. Ad esempio, l'idea che il lavoro sia intrinsecamente legato al capitalismo o che il denaro sia "sporco" può distorcere la nostra comprensione del lavoro e delle sue connessioni spirituali. Inoltre, dobbiamo superare la concezione che il lavoro implichi necessariamente prevaricazione sugli altri.
6. Il lavoro ha le sue regole. Esso richiede una finalità, un orientamento al risultato. Spesso comporta competizione e, nella maggior parte dei casi, coinvolge la necessità di interagire con gli altri. È direttamente correlato all'economia e svolge un ruolo significativo nell'organizzazione della società. Un rischio della spiritualità è il rinchiudersi in sé stessi e fuggire dal mondo. Il lavoro, al contrario, è un modo per uscire da sé stessi, per interagire con il mondo e per dare un contributo significativo. Tuttavia, la chiave sta nel modo in cui affrontiamo il lavoro. Se lo facciamo in modo arrogante, guidati dall'ego, diventa un mezzo di autoaffermazione e prevaricazione. In questo caso, il lavoro diventa una ricerca del potere per il potere stesso.
7. D'altra parte, se affrontiamo il lavoro ascoltando il silenzio interiore, diventa una manifestazione di creatività, benessere e realizzazione di sé. Quando integriamo la spiritualità nel lavoro, questo diventa un atto sacro. La parabola dei talenti e l'idea di portare a compimento la propria vita ci ricordano l'importanza di utilizzare appieno le nostre abilità e talenti in modo costruttivo.

8. La metafora dell'albero è altrettanto significativa in questa discussione. Da una parte, non possiamo forzare la crescita dell'albero tirando i rami o le foglie. Dobbiamo rimanere fedeli alle nostre radici, cioè alla nostra essenza, ai nostri valori fondamentali. D'altra parte, dobbiamo portare a pieno compimento la nostra natura, sviluppando tutto il nostro "albero" e producendo tutti i "frutti" che siamo in grado di produrre. Questo significa espandere i nostri rami in tutte le direzioni possibili.
9. Rimanendo fedeli alla nostra radice e portando l'albero al massimo compimento di cui siamo capaci, diventiamo "invincibili". Ciò che produciamo con il nostro lavoro non sarà mai sbagliato o insufficiente, perché riflette chi siamo veramente. Tuttavia, la nostra radice è complessa e misteriosa persino per noi stessi. Pertanto, il silenzio e la meditazione sono essenziali per ascoltare la nostra scintilla interiore e la nostra vocazione, che alla fine rappresenta il fine della nostra vita.
10. In modo simile, il lavoro ci spinge a uscire da noi stessi e a interagire con il mondo, modificandolo e venendone influenzati. Questa interazione può assumere molte forme, dall'azione quotidiana al servizio agli altri, come il cavaliere medievale che univa la vocazione, la preghiera e l'azione, inclusa la guerra. La chiave sta nel farlo in modo consapevole, orientato alla crescita personale e al contributo positivo al mondo.
11. In conclusione, il lavoro e la spiritualità sono due aspetti fondamentali della vita umana che possono essere integrati in modo significativo. Quando abbracciamo il lavoro come un'opportunità per esprimere chi siamo veramente e contribuire al mondo, raggiungiamo un equilibrio prezioso e insostituibile tra la nostra essenza interiore e l'azione nel mondo esterno.
12. La comprensione di questa relazione complessa tra lavoro e spiritualità richiede un cammino di silenzio e di preghiera e, al tempo stesso, un impegno sincero a vivere in modo autentico e significativo.

(Per il gruppo di ricerca: Riccardo Donelli <riccardo.donelli@gmail.com>



Iscrizione alla collana di ritiri Vangelo e Zen in luoghi madidi di silenzio e di ascolto

Sei interessato a uno o più di questi ritiri? Provvedi subito alla tua iscrizione:

vangeloezen@gmail.com

Di volta in volta sarai informato del ritiro del momento con il programma dettagliato e tu ci comunicherai se puoi venire. Anche quando non potrai, saremo comunque uniti nel silenzio, nell'ascolto, nella preghiera. I ritiri sono guidati da Luciano (sacerdote) e da Isacco (giovane ricercatore universitario).

Ogni ritiro comprende più sedute di Zazen seguito dall'ascolto e approfondimento del Vangelo, terminando con la celebrazione eucaristica. Il programma dettagliato dei ritiri viene steso di volta in volta e comunicato agli iscritti.

Carmelo alpino “Santa Maria del monte” (Barzio, località Concenedo, Lecco)
pregando con le monache carmelitane

Casa famiglia “Il granello di senape” (... Pistoia)
tacendo, ascoltando, pregando, agendo con chi è nel bisogno

Eremo Vangelo e Zen (agriturismo “Sant’Andrea”, San Geminiano, Siena)
accolti dalla madre Terra e dai suoi abitanti

Eremo “La Torretta” (Colli Berici, Vicenza)
alla Torretta da dove si vede l’Africa

Ai piedi del Monte Rosa – Walsetral (Gressoney la Trinité, Val d’Aosta)
sorvegliati dalla maestà della montagna

Tra gli agrumeti: Punto verde (Sicilia, Mazara del Vallo)
ospiti della terra dai frutti agro-dolci

Rovo fiorito: eremo nella Sabinia (Roma)
dove sullo stesso ramo germogliano spine e fiori

Altri luoghi che chiedono, ancora da definire: Marche – Puglia

***Anche tu puoi offrire ai tuoi amici l'occasione di silenzio, ascolto e risveglio
organizzando un ritiro Vangelo e Zen coinvolgendo p. Luciano e Isacco.***

libri curati da Vangelo e Zen

Il Vangelo e lo Zen, EDB, 6ta edizione (Luciano Mazzocchi e A.Maria Tallarico)

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 Jiso Forzani

prefazione di Raimon Panikkar, EDB

Il Vangelo secondo Marco e lo Zen, (L. Mazzocchi con Jiso Forzani - prefazione di Bruno Maggioni, EDB, 3za edizione

Il Vangelo secondo Luca e lo Zen, (L. Mazzocchi con Jiso Forzani - prefazione di Bruno Maggioni, EDB, 3za edizione

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 edizione)

Pensieri di vita – Ascoltando il creato (Luciano Mazzocchi – prefazione di Susanna Tamaro), Paoline, 3za edizione

Passi - diario di un pellegrino Vangelo e Zen, (Luciano 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 (Luciano Mazzocchi) *prossima pubblicazione*

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

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

Senza Buddha non potrei essere cristiano, (Paul F. Knitter) Edizioni Fazi...

Dall'introduzione di Luciano Mazzocchi a "Senza Buddha non potrei essere cristiano":

"Il mio dialogo con il buddhismo mi ha reso un cristiano buddhista? O un buddhista cristiano? Sono un cristiano che ha capito più profondamente la propria identità con l'aiuto del buddhismo? O sono diventato un buddhista che conserva ancora delle vestigia cristiane?". Il racconto di un'odissea religiosa, una profonda riflessione teologica, una testimonianza molto personale. Il sacerdozio cattolico, l'adesione al buddhismo, il ritorno al cristianesimo. Un modo completamente nuovo di guardare al peccato, a Dio, al mistero del male, all'aldilà e soprattutto a se stesso. Uno stile limpido e coinvolgente, una lettura per arricchire la propria spiritualità attraverso un dialogo con le fedi altrui. Un'opera pionieristica che riflette l'avventura spirituale che il nostro tempo ha appena iniziato...

N, B. La sede Vangelo e Zen è dotata di una biblioteca di libri inerenti il cammino spirituale in lingua italiana e giapponese, disponibili alla consultazione e al prestito domiciliare.

Un commosso Grazie a

Valentina Frangella (icona Gesù e l'agnello)

Camilla e Anna Brollo (5 dipinti stile tecnica-mista sulla natura e i suoi vividi colori)



Coordinatori e referenti di zona della pratica Vangelo e Zen

- Sede Vangelo e Zen (Milano) p. Luciano <vangeloezen@gmail.com> cell. 338.1011101
Giovanna <giovanna48colombo@libero.it> cell. 348.6930647
- **Roma:** Paola <martuccip@libero.it> cell. 349.1059398
Valentina <frangellavalentina1@gmail.com> cell. 348.7426478
- **Milano:** Ada e Giulio <gilobro@gmail.com> - cell 335.5643923
Marco: <marco.albanese99@gmail.com> - cell 335.5264360
Maria: <mariagoglio@gmail.com> - cell. 339.1008591
- **Monza Brianza:** Enrica <enrica.jalongo@gmail.co>m> cell. 349.6033764
Fabio <Fabio.Corno@studiocono.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
Giovanni: <giovannisenzattera57@gmail.com> - cell 333.4139026
- **Genova:** Maria <marialacevich@gmail.com> - cell 349.8549103
- **Sicilia:** Stefano <sfbonacasa@tiscali.it> - cell. 348.5222287
- **Parma:** Claudio <michelotticlaudio41@gmail.com> - cell 335.275627
- **Ginevra:** Corrado <corrado.tibaldi@protonmail.com>
- **Ricerca universitaria:** Marcello <ghilardi.marcello@gmail.com> cell 339.8036843
- **Giovani e universitari:** Isacco: <isaccozampini@gmail.com> cell. 333.1316825 (Venezia)
Camilla: <camijisob@gmail.com> - cell. 339.4625652 (Milano)

La stella del mattino – cammino religioso Vangelo e Zen

Via Palermo 11, 20121 Milano

<vangeloezen.org>

Luciano Mazzocchi missionario saveriano