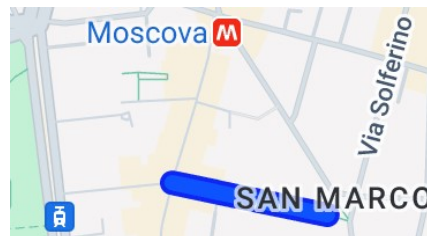


2024 – 2025



Momenti di

# ZAZEN E VANGELO

aperti a chiunque avverte il bisogno di sostare  
in silenzio e in ascolto

Via Palermo 11, Milano (citofono: "Vangelo e Zen")

## 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 1ma e 3za domenica)	

*Per partecipare a uno o più di questi momenti di Zazen e di ascolto del Vangelo non occorre alcuna prenotazione; solo si raccomanda di giungere in tempo per iniziare assieme la meditazione.*

*Per informazioni e chiarimenti Tel 338.1011101 - <vangelozen@mail.com> (risponde p. Luciano, missionario saveriano).*

## 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.*

### 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



# BREVI RITIRI MENSILI

## Sabato che precede la 2da domenica: 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 4ta domenica: ritiro curato da p. Luciano

(2024: 21/09, 26/10, 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.

Si chiede un'offerta in forma libera. Informazioni [vangeloezen@gmail.com](mailto:vangeloezen@gmail.com) cell. 338.1011101

## Quarta Domenica - Incontro gruppo giovani

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

accoglienza da 17:00: **18:00 Eucaristia; 18:40 Zazen**

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 329.3391665; p. Luciano 338.101110

## Seconda domenica del mese – Santa Messa in lingua giapponese

(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)

*N.B. E' un momento di fraternità inter-etnica nel legame della fede. Benvenuti sono gli amici italiani!*

### Disponibilità di p. Luciano in altre sedi



**Duomo** (entrata: ingresso libero per la preghiera)

\*\* lunedì 12:00 – 14:00 (servizio confessioni e dialogo sul cammino spirituale)

**Basilica San Babila** (Piazza San Babila, Milano)

\*\* lunedì – martedì – mercoledì: 16:00 – 19:00 (servizio confessioni e dialogo sul cammino Spirituale – 18:30 celebrazione eucaristica)

\*\* giovedì – venerdì: 08:30 – 12:00 (servizio confessioni e dialogo spirituale – 10:00 celebrazione eucaristica)