



Convento Frati Cappuccini  
Monterosso al Mare

# LA POTENZA SILENZIOSA DELLA PREGHIERA

Breviario contemporaneo  
per cuori in cerca di Dio

RITIRI SPIRITUALI RESIDENZIALI  
CONVENTO FRATI CAPPUCCINI  
MONTEROSSO AL MARE \* 2026

*"Il silenzio è quello spazio  
in cui il divino non è più invocato,  
ma presente"*

Giovanni Vannucci, Invito alla preghiera

ALMENO UN POETA CI SIA  
PER OGNI monastero  
QUALCUNO CHE CANTI  
LE FOLLIE DI DIO.  
LA CITTÀ non conosce PIÙ canti  
LE STRADE STRIDONO DI rumore  
e anche là dove ancora  
pare sopravviva IL SILENZIO  
è SOLO muta assenza.  
MA IN QUALCHE PARTE TU  
DEVI esserci, signore.

DAVID MARIA TUROLDO

Viviamo in un tempo che ha perso familiarità con il silenzio. Le giornate scorrono piene di voci, immagini, richieste. Eppure, nel cuore di ogni uomo e di ogni donna resta una sete che non si spegne: il desiderio di essere ascoltati, di appartenere, di trovare un senso che abiti il respiro che ci faccia sentire vicini e amati da Dio. Quella sete ha un nome antico: preghiera. La preghiera è il linguaggio più umano e più divino che esista. È un battito - discreto ma potente - che unisce la terra al cielo. Ogni epoca, ogni religione, ogni cultura ha cercato di dare forma a questa esperienza. In un mondo che misura tutto in termini di efficienza, la preghiera restituisce all'uomo la sua dimensione più vera: quella dell'attesa, dell'abbandono, della fiducia. La preghiera attraversa la storia dell'umanità come un filo d'oro invisibile: è la lingua comune dei cercatori di Dio: *«Il mio cuore parla al tuo cuore: Cercate il mio volto. Il tuo volto, Signore, io cerco.»* (Sal 26)

Allora perché pregare? Pregare non è un dovere ma un incontro, è il cuore che si apre al suo creatore, come un figlio che torna a casa. La preghiera come dono e risposta al desiderio profondo dell'uomo: essere amato, conosciuto, salvato. Pregare non è "dire le preghiere", è dare del tu a Dio, parlare con Dio come a un amico. La potenza della preghiera non sta nella quantità delle parole, ma nella profondità dell'ascolto. «*Quando pregate, non sprecate parole... Il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate*» (Mt 6,7-8). È una forza che non conquista, ma accoglie; non impone, ma trasforma, la preghiera ci rende liberi.

Come si legge nelle biografie, san Francesco trascorse i pochi giorni che mancavano alla sua morte recitando inni di lode, invitando i compagni diletti a cantare con lui le lodi di Cristo. In occasione dell'ottavo centenario della sua morte (1226-2026) cogliamo la preghiera come un dono, un'eredità che ci ha lasciato il Santo invitandoci a farla entrare nella nostra vita, rendendola contemporanea, quotidiana e necessaria. Francesco è uomo diventato preghiera che si abbandona totalmente a Dio; per lui preghiera significa benedire, onorare, ringraziare, lodare, rispettare.



Il programma dei ritiri al convento prevede 12 passi da percorrere come un proprio personale breviario di un anno per avvicinarci alla preghiera e imparare a pregare. Un cammino di ascolto, silenzio e incontro con il Signore che accoglie fino a rendere la preghiera desiderio, dialogo e vita. Una forza che unisce, una via che trasforma, un linguaggio che appartiene a tutti. Il cuore umano si trasforma: dal bisogno nasce la fiducia, dalla supplica la lode, dal silenzio la pace. Perché pregare non è ripetere parole, ma ritrovare la propria voce davanti a Dio. È il punto in cui la fragilità incontra la speranza, il limite si apre all'eterno, la parola tace e nasce l'ascolto. Una traccia per riscoprire nel silenzio la potenza che abita in chi crede, spera e ama.

Pregare non è dire preghiere:  
pregare è rotolare  
nel buio della tua luce,  
e lasciarci raccogliere,  
e lasciarci parlare  
e lasciarci tacere  
da te.

Pregare sei tu che preghi,  
tu che respiri,  
tu che mi ami;  
e io mi lascio amare  
da te.

Pregare è un prato d'erba,  
e tu ci passi sopra.

ADRIANA ZARRI



*"Essi consolidano  
la costruzione del mondo  
e il mestiere che fanno  
è la loro preghiera"*  
Sir 38,34

## 24\_25 GENNAIO 2026 DOVE ABITA LA PREGHIERA

Alle origini del dialogo con il Divino.  
Un viaggio nella storia della preghiera:  
forme, linguaggi, significati

La preghiera come cammino dell'uomo,  
casa universale dello spirito, esperienza viva:  
dalle sue origini antiche al suo significato oggi,  
nelle diverse tradizioni e nella vita quotidiana.  
Una forza che unisce, una via che trasforma,  
un linguaggio che appartiene a tutti.

Relatrice: **Rosanna Virgili**, scrittrice e biblista



Vieni, vento leggero, sopra le messi all'alba,  
esultino i campi e quanto contengono.

Vieni, vento leggero,  
guidami ardente dentro la vita,  
trasforma ansia e fatica  
in delicata bellezza.

Vieni, vento leggero,  
dolce come la timida freschezza,  
soffia nel mio giardino, spargine gli aromi.

Vieni, vento leggero, su ogni cenacolo  
chiuso, su ogni cuore di pietra.

Vieni, vento leggero,  
che ascoltino in silenzio  
tutti coloro che attendono,  
nella speranza, un Tuo segno d'amore.

Vieni e veglia su di noi,  
fragili creature del vento.

DON LUIGI VERDI



*"Sta in silenzio  
davanti al Signore  
e spera in lui"*  
Sal 37

21\_22 FEBBRAIO 2026  
**IL SUONO  
DEL SILENZIO**

Dove il silenzio diventa musica,  
e la musica si fa preghiera

C'è un silenzio che non è assenza, ma presenza: è il silenzio che vive tra due note, tra un respiro e l'altro. La musica prende senso proprio grazie alle pause. La musica è un linguaggio universale che connette l'uomo a Dio e agli altri, trovando le sue radici nel silenzio, indispensabile per creare vera musica e non solo rumore.

Relatore: **fr. Emiliano Antenucci, OFM Cap**

Pregare è saldare il silenzio delle stelle  
con il frastuono dei giorni.

Svincolarsi dalle catene del rumore  
e scoprire le nostre musiche sotterranee.

Pregare è aprire un passaggio,  
come si apre una chiusa o una diga;  
aprire, nella trama dei giorni,  
delle finestre su Dio,

fin a rendere la nostra vita porosa  
alla vita di Dio,

fin a creare una osmosi,  
uno scambio, un travaso di vita.

Pregare è indovinare la presenza  
dell'eterno Assente,  
e sapersene meravigliare,  
e saperla respirare

P. ERMES RONCHI



*"Fermatevi  
e sappiate  
che io sono Dio"*  
Sal 46



**27\_29 marzo 2026**  
**CARTA DELLA**  
**MEDITAZIONE**

Esperienze di morte e resurrezione

Un percorso che unisce la profondità della meditazione al mistero dell'esistenza. Attraverso il silenzio come via di ascolto e trasformazione interiore, la morte non è fine, ma passaggio di senso, occasione di risveglio e rinascita. Un invito a guardare con occhi nuovi la fragilità, il limite e la possibilità di una vita più consapevole.

**Relatori: Padre Guidalberto Bormolini, monaco, antropologo e tanatologo • Fr. Raffaele Orlando, OFM Cap**

Ho pregato per un cambiamento  
ed ho cambiato la mia mente.

Ho pregato per una guida  
ed ho imparato a confidare in me stesso.

Ho pregato per la felicità  
ed ho capito di non essere il mio ego.

Ho pregato per la pace  
ed ho imparato ad accettare gli altri  
incondizionatamente.

Ho pregato per l'abbondanza  
ed ho realizzato che erano i miei dubbi  
ad allontanarla.

Ho pregato per la ricchezza  
ed ho capito che è la mia salute.

Ho pregato per il miracolo  
ed ho compreso di essere un miracolo.

Ho pregato per un'anima gemella  
ed ho capito che sono io.

Ho pregato per avere amore  
ed ho realizzato che mi stava bussando da tanto,  
e che dovevo solo permettergli di entrare.

JALĀL AL-DĪN RŪMĪ



17\_19 APRILE 2026

## Una SOLA voce

La preghiera: ricerca di Dio nel cuore  
delle religioni

Dalle antiche tradizioni orientali ai salmi  
dell'ebraismo, dalle invocazioni islamiche ai  
silensi del monachesimo cristiano, la preghiera  
come un filo che lega popoli, culture e fedi  
diverse. Un'unica sorgente spirituale, un invito al  
dialogo e alla contemplazione, per riconoscere  
che - al di là delle parole - tutte le preghiere  
nascono dallo stesso desiderio di incontrare Dio.

**Relatori:** Shahrzad Houshmand Zadeh, teologa  
musulmana • Sonia Brunetti Luzzati, pedagogista  
comunità ebraica di Torino • Luca Puchain,  
membro Ist. Buddista Italiano Soka Gakkai

*"Il mio tempio  
si chiamerà  
casa di preghiera  
per tutti i popoli"*  
Is 56,7

Forma è vuoto e vuoto è forma.  
Possa io comprendere questa verità  
e smettere di aggrapparmi.

Possa la mia mente  
diventare limpida e trasparente,  
libera di vedere

oltre i nomi e le apparenze.

Possa il mio cuore  
essere vasto come l'oceano:  
capace di accogliere tutto,  
ma trattenere nulla.

In questa libertà  
possa nascere la pace profonda.

ISPIRATA AL "SUTRA DEL CUORE"



*"Come la cerva anela  
ai corsi d'acqua,  
così l'anima mia anela  
a te, o Dio"*  
Sal 42

23\_24 MAGGIO 2026  
**INIZIAZIONE  
ALLA PREGHIERA**

Il dialogo d'amore con Dio fondato  
sul rispetto della reciproca libertà

Perché pregare? La preghiera è un dialogo  
tanto misterioso per chi crede di non averne  
mai fatto esperienza, quanto familiare per  
chi ha già imparato a immergersi in esso con  
il cuore. È l'unica cosa di cui c'è veramente  
bisogno: un'esperienza assolutamente gratuita.  
La parte più bella della vita, a cui nessuno può  
costringerci, da cui nessuno ci può separare.

**Relatore: fr. Roberto Pasolini, OFM Cap,**  
*predicatore della Casa Pontificia*

Chi preghi in questo cantuccio scuro  
del tempio dalle porte chiuse?

Apri gli occhi del cuore e guarda:  
Il tuo Dio non ti è d'innanzi.  
Egli è là, dove il contadino  
sta arando la nuda terra.

Lungo la strada dove è lo spaccapietre.  
Sotto il sole e la pioggia con i poveri  
e le sue vesti sono coperte di polvere.  
Levatì quel manto di perbenismo e sacralità  
e scendi con lui sulla strada.

RABINDRANATH TAGORE



**"Mentre conversavano  
Gesù si avvicinò  
e camminava con loro"**  
Lc 24,15

**20\_21 GIUGNO 2026**

## **PREGHIERA IN CAMMINO**

**La preghiera come via che trasforma  
il cuore in un viaggio dell'anima verso Dio**

Ogni preghiera nasce da un passo, da un desiderio, da una ricerca. Come Abramo che parte verso la terra promessa, come i discepoli che riconoscono il Signore lungo la strada, anche noi impariamo che la preghiera è un viaggio che ci trasforma e ci apre all'incontro. Pregare non è sfuggire dal mondo, ma camminare dentro la vita con uno sguardo nuovo e pieno di speranza.

**Relatore: fr. Sergio Lorenzini, OFM Cap**

Padre mio,  
io mi abbandono a te,  
fa di me ciò che ti piace.  
Qualunque cosa tu faccia di me  
Ti ringrazio.

Sono pronto a tutto, accetto tutto.  
La tua volontà si compia in me,  
in tutte le tue creature.  
Non desidero altro, mio Dio.  
Affido l'anima mia alle tue mani  
Te la dono mio Dio,  
con tutto l'amore del mio cuore  
perché ti amo,  
ed è un bisogno del mio amore  
di donarmi  
di pormi nelle tue mani senza riserve  
con infinita fiducia  
perché Tu sei mio Padre.

CHARLES DE FOUCAUD



*Il padre stesso vi ama,  
perché voi  
avete amato me”  
Gv 16,27*

## 24\_26 LUGLIO 2026 VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

Padre nostro: la preghiera che ci rende figli  
Una preghiera che non si può comprendere ma  
che ti comprende. Il Padre Nostro è più di una  
formula: è un incontro. Gesù ci insegna a pregare  
non solo con le labbra, ma con il cuore del Figlio.  
Quanti modi ci sono di pregare il Padre nostro?  
Quanti modi per parlarne, per spiegarne il senso?  
Riflessioni per chi desidera comprendere, pregare  
e vivere questa preghiera con cuore nuovo.

Relatore: **don Alessandro Deho**, prete eremita

Vi benedico da un altare scomodo,  
ma carico di gioia.  
Vi benedico da un altare  
coperto da penombre,  
ma carico di luce.  
Vi benedico da un altare  
circondato da silenzi,  
ma risonante di voci.  
Sono le grazie, le luci,  
le voci dei mondi, dei cieli  
e delle terre nuove che,  
con la Risurrezione,  
irrompono nel nostro mondo vecchio  
e lo chiamano a tornare giovane

DON TONINO BELLO



*"Davanti a lui  
aprite il vostro cuore"*  
Sal 62

**4\_6 SETTEMBRE 2026  
IL BATTITO  
DELLA PREGHIERA**

Nel cuore dell'uomo la voce di Dio

Ogni preghiera nasce dal cuore: là dove abitano le domande, i silenzi, le ferite e i desideri più veri. Un cammino di riflessione e ascolto per riscoprire la preghiera come esperienza viva dell'umano che incontra il cuore di Dio. Nei confronti di un cuore che si apre, Dio si fa vicino non come risposta immediata, ma come presenza che accompagna.

**Relatore: don Francesco Fiorillo, Fraternità  
Monastero San Magno**

Se non puoi essere un pino sul monte,  
sii un filo d'erba nella valle,  
ma sii il miglior filo d'erba  
sulla sponda del ruscello.  
Se non puoi essere un albero,  
sii un cespuglio.  
Se non puoi essere una via maestra,  
sii un sentiero.  
Se non puoi essere il sole,  
sii una stella.  
Sii sempre il meglio di ciò che puoi essere.  
Scopri il disegno  
che sei chiamato ad essere,  
poi mettiti con passione  
a realizzarlo nella vita.

MARTIN LUTHER KING



*"Nella mia angoscia  
ho gridato al Signore  
e lui mi ha risposto"  
Gv 2,3*

## 19\_20 SETTEMBRE 2026 OLTRE LE PAROLE: DAL GRIDÒ ALLA LODE

La via della preghiera tra prova,  
sofferenza e gratitudine

La preghiera è il linguaggio dell'anima: nasce là dove le parole non bastano più. A volte è un grido che sale dal dolore, un'invocazione che si leva quando tutto sembra buio; altre volte è un canto di ringraziamento, un soffio di gratitudine che nasce dalla pace ritrovata. Tra queste due estremità - la supplica e la lode - si snoda il cammino di ogni cuore in ricerca.

Relatore: **don Giulio Dellavite**, Segretario  
Generale Curia di Bergamo

O alto e glorioso Dio,  
illumina le tenebre del cuore mio.

Dammi una fede retta,  
speranza certa,  
carità perfetta  
e umiltà profonda.

Dammi, Signore,  
senno e discernimento  
per compiere  
la tua vera e santa volontà.

Amen.

san FRANCESCO D'ASSISI



*"L'uomo deve  
tanto pregare che,  
crescendo nell'amore di Dio,  
diventi tutto preghiera"*  
Fonti Francescane n. 1423

## 10\_11 OTTOBRE 2026 UN UOMO FATTO PREGHIERA

Il cuore orante di Francesco d'Assisi  
tra contemplazione, parola e vita

Uomo innamorato di Dio, Francesco non si limita a pregare: vive nella preghiera e ne fa la forma della sua esistenza. Le sue parole sono canto, lode, supplica e rendimento di grazie. Il suo cuore non riesce a contenere l'amore che prova per il creatore e desidera comunicarlo a tutti. Per lui la preghiera non sono formule, ma un modo di vivere, respirare, amare.

Relatore: **fr. Pietro Maranesi, OFM Cap, teologo  
e scrittore**

Tardi ti amai,  
o bellezza sempre antica e sempre nuova.

Tardi ti amai.

Ed ecco che tu stavi dentro di me,  
mentre io stavo fuori di me stesso.

E ti cercavo di fuori.

Tu stavi con me, ma io non stavo con te.

Però tu mi chiamasti, gridasti,  
rompesti la mia sordità.

Brillasti, risplendesti, fugasti la mia cecità.

Spargesti la tua fragranza,  
la respirai e ora sospiro per te.

Ne gustai e ne ebbi fame e sete.

Mi toccasti  
e ardo dal desiderio della tua pace.

SANT'AGOSTINO



*"Solo in Dio  
riposa l'anima mia,  
da lui la mia speranza"*

Sal 62

## 7\_8 novembre 2026 DAL CAOS ALL'ARMONIA

Salmi per un'architettura del tempo  
nello spirito della preghiera monastica

I Salmi sono la scuola di preghiera più antica della Chiesa. In essi si intrecciano a gioia e il dolore, la fiducia e la ricerca, il silenzio e il canto. La preghiera individuale fatta di ascolto e intimità, trova qui la sua pienezza quando diventa preghiera condivisa, cammino monastico per imparare a pregare con le parole di Dio.

**Relatore: dom Stefano Brina, monaco benedettino**

Prendi un sorriso,  
regalalo a chi non l'ha mai avuto.  
Prendi un raggio di sole  
fallo volare là dove regna la notte.  
Scopri una sorgente  
fa bagnare chi vive nel fango.  
Prendi una lacrima,  
posala sul volto di chi non ha pianto.  
Prendi il coraggio,  
mettilo nell'animo di chi non sa lottare.  
Scopri la vita,  
raccontala a chi non sa capirla.  
Prendi la speranza,  
e vivi nella sua luce.  
Prendi la bontà,  
e donala a chi non sa donare.  
Scopri l'amore,  
e fallo conoscere al mondo.

MAHTMA GANDHI



*"Con gratitudine  
cantate a Dio  
nei vostri cuori"*  
Col 3,16

**12\_13 DICEMBRE 2026**  
**L'ARTE DEL DIALOGO**  
**CON DIO**

La melodia e la gioia della preghiera  
nella vita monastica e francescana

La preghiera nasce dal silenzio e fiorisce nel ritmo  
del cuore. Come una musica interiore unisce la  
voce dell'uomo al respiro di Dio. Nella tradizione  
monastica e francescana, il pregare diventa  
canto, equilibrio, ascolto e lode. Imparare a  
pregare è imparare a vivere con cuore pacificato,  
lasciando che la Parola diventi melodia dell'anima.

**Relatori: Sorelle Clarisse itineranti, Convento  
di Voltri • Fr. Maurizio Placentino, consigliere  
generale OFM Cap**



*"La preghiera non cambia Dio,  
ma cambia colui che prega"*  
Søren Kierkegaard

## PERCORSO DI APPROFONDIMENTO ONLINE ASCOLTARE, RIFLETTERE, MEDITARE

È un calendario di appuntamenti serali (ore 21) che si tengono durante l'anno su ZOOM dei quali verranno comunicate sul sito anche le date successive.

### PRIMI APPUNTAMENTI ONLINE 2026

**MARTEDÌ 13 GENNAIO  
ore 21**  
**UNO SOLO È  
IL CORPO, UNO SOLO  
È LO SPIRITO  
COME UNA SOLA  
È LA SPERANZA**

In preparazione alla settimana per l'unità dei cristiani

Relatori: **Lidia Maggi**, pastora battista e **Angelo Reginato**, pastore battista

**MARTEDÌ 27 GENNAIO  
ore 21**

**PREGHIERA:  
ASCOLTARE PER  
ASCOLTARSI**

Relatore: **Paolo Curtaz**, teologo e cercatore di Dio

**GIOVEDÌ 19 FEBBRAIO  
ore 21**

**VARIAZIONI  
SULLA PREGHIERA**

Che cos'è la preghiera?  
Come pregare? La preghiera narrata fra desideri, speranze e piaghe nel cuore

Relatore: **p. Ermes Ronchi**, frate dei Servi di Maria, teologo

**MERCOLEDÌ 11 MARZO  
Ore 21**

**BIOGRAFIA  
DEL SILENZIO**

La via della meditazione:  
lasciare l'affanno della vita di tutti i giorni e inoltrarsi negli spazi della quiete silenziosa.

Relatore: **Denis Criado**, collaboratore di Pablo d'Ors, fondatore dell'ass. "Amici del Deserto"

**MARTEDÌ 24 MARZO  
ore 21**

**L'INCONTRO  
DELL'ANIMA**

Ascolto della natura, incontro di occhi fraterni che esprimono luce, la meditazione, una preghiera esperienziale, il respiro più profondo.

Relatore: **Folco Terzani**, scrittore

**LUNEDÌ 13 APRILE  
ore 21**

**BENEDETTA CRISI**

Pregare per avere il coraggio di rimanere nella crisi

Relatore: **Mons. Erio Castellucci**, Vescovo di Modena-Carpi e Vicepresidente della CEI

Iscriviti via mail al programma e sarai aggiornato sui prossimi incontri e su tutte le altre attività organizzate dal Convento.

In quest'ora della sera  
da questo punto del mondo  
Ringraziare desidero il divino  
labirinto delle cause e degli effetti  
per la diversità delle creature  
che compongono questo universo singolare  
ringraziare desidero  
per l'amore, che ti fa vedere gli altri  
come li vede la divinità  
per il pane e il sale  
per il mistero della rosa  
che prodiga colore e non lo vede  
per l'arte dell'amicizia  
per l'ultima giornata di Socrate  
per il linguaggio,  
che può simulare la sapienza  
io ringraziare desidero  
per il coraggio e la felicità degli altri  
per la patria sentita nei gelsomini  
e per lo splendore del fuoco  
che nessun umano può guardare  
senza uno stupore antico

MARIANGELA GUALTIERI

*"La preghiera  
è una casa di silenzio"*  
Chandra Livia Candiani



## IL LUOGO

### IL CONVENTO DEI FRATI CAPPUCCHINI DI MONTEROSSO AL MARE

è un luogo di fede, di spiritualità, di riflessione, ma anche di storia, arte e cultura. Adagiato su un incantevole colle che domina le Cinque Terre, ogni suo angolo e ogni sua pietra sembrano voler raccontare oltre quattrocento anni di storie di frati, artisti, artigiani e della popolazione di Monterosso che lo ha sempre amato e custodito con cura. Esso è oggi testimonianza di accoglienza legato ai temi della pace, della bellezza e della cura dell'ambiente e dell'anima secondo gli insegnamenti di san Francesco. Percorsi spirituali, seminari, attività culturali, incontri, visite, laboratori e tanto altro accadono fra le antiche mura di questo luogo semplice e fraterno che, una volta incontrato sul proprio cammino, continua ad abitare a lungo nel cuore.



***"E il Signore  
mi diede dei fratelli"***  
Testamento di  
san Francesco d'Assisi

## **Percorso annuale di attività al convento** **L'eco di Francesco** **Fra noi**

Incontri, seminari, musica, visite e approfondimenti per sentirci oggi testimoni desiderosi di vivere l'eredità che il Santo di Assisi ci ha consegnato con gioia nel momento della sua morte di cui, quest'anno, si celebra l'ottavo centenario (1226-2026)

**27 FEBB\_1 mar 2026**  
**OSTENSIONE  
DELLE SPOGLIE DI  
San Francesco**

Pellegrinaggio alla Basilica di Assisi in occasione dell'VIII centenario della morte del Santo

**21 marzo 2026**  
**ANDAR PER ERBI**  
La primavera  
di san Francesco

Una giornata alla scoperta delle erbe umili e selvatiche amate dal cantore del creato

**22 marzo 2026**  
**NEL GIARDINO  
DEI FRATI CON  
LE FAMIGLIE**

Picnic e animazione in letizia franciscana in occasione della festa del papà

**1\_3 MAGGIO 2026**  
**PACE E BELLEZZA  
DENTRO IL SILENZIO**

Visite guidate al convento e ai suoi ambienti per conoscere la storia e ascoltare il messaggio vivo di san Francesco

**15\_17 MAGGIO 2026**  
**abitare la fragilità**  
Seminario di cura interiore sulla malattia e sul lutto fra silenzio, parola e fede

**2\_7 GIUGNO 2026**  
**SUI PASSI DI  
Francesco**

Il cammino dei Cappuccini: Trekking nella natura delle Marche lungo la via di san Francesco e dei suoi frati

**10\_12 LUGLIO 2026**  
**DIMORARE  
NEL SILENZIO**

Tempo di quiete e preghiera per ritrovare se stessi e Dio nel cuore del monastero

benedettino di Dumienza in occasione della Festa di San Benedetto, patrono d'Europa

**LUGLIO\_AGOSTO 2026**

**SILENZI SONORI**

Musica e concerti nel chiostro dei Frati Cappuccini

Nel cuore e nella frescura del chiostro, dove ogni pietra custodisce preghiera e quiete, la musica si fa voce del silenzio con le sue armonie e il suo incanto, perché "è nel silenzio che la musica respira" M. Peppe Vessicchio

**LUGLIO\_AGOSTO 2026**  
**camminare dentro**

Trekking di riflessione, parola e meditazione fra i sentieri della Liguria

**AGOSTO 2026**  
**NEL SILENZIO, LA VOCE**  
Incontri di musica e parole  
nel coro dei Frati Cappuccini

Ogni appuntamento accoglie un artista - musicista, cantautore, interprete - che incontra il pubblico in una dimensione intima e raccolta per raccontarsi nel coro del convento, luogo in cui da secoli si elevano le voci sommesse della preghiera.

**2 AGOSTO 2026  
LAUDI AI TEMPI  
DI FRANCESCO**

Concerto di musica medievale in occasione della Festa del Perdono d'Assisi e dei villeggianti

**11 AGOSTO 2026  
FRANCISCUS**

Cena teatrale in convento ai tempi di san Francesco

**13 AGOSTO 2026  
MELODIE ALL'ALBA**

Musica e preghiera per accogliere la luce del nuovo giorno

**22\_23 AGOSTO 2026  
LA GIOIA HA  
IL PROFUMO DI  
PANE E BASILICO**

Cucinare, condividere e imparare nella semplicità delle piccole cose. Due giorni per impastare relazioni, sapori e sorrisi in fraternità e letizia francescana. Conducono: Renata Briano e Tiziana Bonora

**3\_4 OTTOBRE 2026  
SAN FRANCESCO  
PATRONO D'ITALIA**  
Una grande festa per celebrare il Santo

**28\_29 NOVEMBRE 2026  
LEADERSHIP  
DELLA PACE**

Nel luogo di lavoro: pratiche monastiche e spirito francescano per creare un ambiente sano e gestire relazioni e conflitti.

Conduce: Natale Brescianini, monaco benedettino, formatore, coach

*"Lascio aperto lo spazio  
in cui tu puoi abitare"*  
Etty Hillesum

**SCUOLA DI  
SGUARDO,  
BELLEZZA E  
SCRITTURA  
2026**

In collaborazione con  
**Emanuela Mancino, docente  
di Filosofia dell'Educazione,  
Università Milano-Bicocca**

Seminari residenziali di  
scrittura autobiografica al  
convento

**24\_26 aprile  
12\_14 giugno  
2\_5 luglio  
25\_27 settembre  
30 ottobre\_1 novembre**

**"IL CUORE  
PREGA PRIMA  
DELLE PAROLE"  
ENZO BIANCHI**



## INFORMAZIONI PRATICHE

Il percorso dei ritiri spirituali è aperto a giovani e adulti che abbiano il desiderio di vivere momenti di meditazione, fraternità e relazioni gentili in un contesto di bellezza e cura. La pace di questo convento e il clima di semplicità francescana cappuccina favoriscono gesti di ascolto e condivisione insieme ad altri fratelli e sorelle.

I **ritiri in presenza** hanno la durata di due giorni a partire dalla Messa del sabato alle 11.30 fino al pranzo della domenica. Alcuni ritiri iniziano il venerdì. Il pernottamento e i pasti sono in convento. (È possibile concordare arrivi precedenti la giornata di inizio).

Gli **appuntamenti online** si svolgono in serata ed è possibile iscriversi al percorso via mail.

Non è richiesta la continuità di ogni mese; puoi regalarti ogni tanto respiri profondi per la tua l'anima

Info e iscrizioni ai ritiri in presenza e online:

[conventomonterosso@gmail.com](mailto:conventomonterosso@gmail.com)



Iscriviti alla newsletter  
per essere sempre aggiornato e per  
conoscere tutte le attività e gli eventi



Iscriviti al canale whatsapp del convento:  
comodo, non invasivo e sempre aggiornato

*In copertina: "Gioia e tormento in Francesco d'Assisi", opera di Federico Anselmi  
donata dall'artista all'amico fr. Renato • Foto: Alberto Cipelli*

**NULLA TI TURBI,  
NULLA TI SPAVENTI.  
TUTTO PASSA,  
SOLO DIO non CAMBIA.  
LA PAZIENZA TUTTO OTTIENE.  
CHI HA DIO  
non manca DI NULLA:  
SOLO DIO BASTA!**

**S. TERESA D'AVILA**

IO TI INVOCO, DIO DI LONTANO,  
e TU cresci nel mio cuore.  
SEI come una DIMORA CHE SALE  
DENTRO DI me, PIETRA DOPO PIETRA.  
RAINER MARIA RILKE

Convento Frati Cappuccini  
Salita Cappuccini, 20  
19016 Monterosso al Mare (Sp) - Cinque Terre



Convento Cappuccini Monterosso  
[www.conventomonterosso.it](http://www.conventomonterosso.it)



Il programma rientra nei "Centenari francescani"  
della Famiglia Francescana