



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

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 TUOLDO

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

Giovanni Vannucci, Invito alla preghiera

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,

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

fino 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

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

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 silenzi 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 - aldilà delle parole - tutte le preghiere nascono dallo stesso desiderio di incontrare Dio.

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

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"



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.
Levati 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 FOUCAULD



*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 GRIDO 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, fuggisti 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 CAPPUCINI 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
francescana 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_AGO 2026 **SILENZI SONORI** Musica e concerti nel chostro 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, perchè *"è nel silenzio
che la musica respira"* M. Peppe
Vessicchio

LUGLIO_AGO 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



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



*Il programma rientra nei "Centenari francescani"
della Famiglia Francescana*