

DUMENZA (Va) - Monastero della Santissima Trinità  
Venerdì 26 maggio 2023 ore 10.00 – domenica 28 maggio ore 12.30

“Salire con Lui”

## **Prega, medita e lavora**

L'armonia profonda della spiritualità benedettina  
a cura del prof. Mauro Vaccani

Dopo l'incontro con la spiritualità francescana, alla Verna (2020), e con quella carmelitana, a San Felice al Benaco (2021), lo scorso anno ci siamo confrontati col modello monastico benedettino, ospitati da una comunità che ci ha permesso di condividere **l'intenso ritmo di preghiera che caratterizza la vita del monaco**: sette appuntamenti quotidiani. I più importanti sono al mattino, fra le 5.20 e le 9.00 circa. Poi ci sono due momenti di preghiera serali, prima e dopo cena.

I nostri incontri si svolgeranno negli altri orari, quelli che i monaci dedicano al lavoro.

Riprenderemo il tema chiave dello scorso anno, espresso dal titolo, e l'incontro sarà l'occasione per fare un bilancio e per rinnovare la nostra dedizione verso la vita spirituale.

### **Programma**

#### **venerdì 26 maggio mattino**

*Prega, medita e lavora: come possiamo triarticolare in questo modo anche la nostra vita? Facciamo il punto sulle esperienze compiute.*

#### **Venerdì 26 maggio pomeriggio**

*E' importante avere una "regola di vita"? Siamo riusciti a costruircela o vogliamo provare a farlo davvero? E' possibile aiutarci reciprocamente?*

#### **Sabato 27 maggio mattino**

*Nei capitoli iniziali della sua Regola San Benedetto parla di alcuni valori che fondano l'armonia della sua proposta spirituale: l'ubbidienza, il silenzio, l'umiltà. Cosa possiamo cavarne noi, che non siamo monaci?*

#### **Sabato 27 maggio pomeriggio**

**Lavori di gruppo:** *proveremo a ridiscutere i tre temi svolti in piccoli gruppi di due/tre persone, così da permettere a tutti di essere molto coinvolti.*

#### **Domenica 28 maggio mattino**

*Mettiamo ordine nella nostra vita interiore e condividiamo gli obiettivi che ci proponiamo di perseguire dopo questa esperienza.*

### **Modalità organizzative**

- 🕒 L'incontro si svolgerà presso il monastero indicato, che si trova a 1000 metri di altezza. (tutte le info sul sito: <http://www.monasterodumenza.it>)
- 🕒 I posti disponibili presso la Foresteria sono limitati. E' necessario iscriversi entro il **21 maggio 2023** telefonando a Franca Raffone 340 544 3447.
- 🕒 Non è prevista alcuna quota di iscrizione. Lasceremo al monastero che ci ospita una libera donazione.