

## LA MEDITAZIONE CRISTIANA

Gli incontri di meditazione cristiana, più che propri discorsi sulla meditazione, ti mettono in condizione di poter meditare, offrendoti degli strumenti adeguati per realizzare un vero raccoglimento interiore e vivere sempre di più le tue giornate nella semplicità e nell'armonia di uno stile di vita meditativo. Questi fine settimana meditativi sono indirizzati sia a chi è del tutto nuovo alla meditazione (principianti), sia a chi la pratica già da diverso tempo (avanzati). Il sabato l'attenzione è rivolta soprattutto ai principianti; mentre sabato sera e la domenica, invece, si tengono presenti, sia nei tempi di riflessione che di pratica, le esigenze di entrambi i gruppi.

**Animatore:** fra' Andrea Schnöller,  
frate cappuccino

<b>Date:</b>	22 - 23 gennaio / 19 - 20 febbraio 10 - 11 dicembre
<b>Orari:</b>	<b>Corso base:</b> sabato dalle 9.30 alle 16.30
<b>Tariffa:</b>	Fr. 55.- per partecipante
<b>Orari:</b>	<b>Corso per avanzati:</b> da sabato alle 17.00 a domenica alle 16.30
<b>Tariffa:</b>	Fr. 130.- per partecipante
<b>Orari:</b>	<b>Tutto il fine settimana:</b> dalle ore 9.30 di sabato fino alle 16.30 di domenica
<b>Tariffa:</b>	Fr. 185.-



## DATE DA RICORDARE:

### FESTA DEI RE MAGI

**Mercoledì 5 gennaio**

Alle ore 15.00, festa per i bambini.

### VENERDÌ SANTO

**15 aprile**

Ore 15.00, Via Crucis meditata  
nella chiesa del Convento.

### SABATO SANTO

**16 aprile**

Liturgia e S. Messa ore 21.00.  
Dopo la celebrazione, sul sagrato,  
auguri pasquali e momento conviviale.

### VIGILIA DELL'ASCENSIONE

**Mercoledì 25 maggio**

Assemblea generale dell'Associazione  
*Amici del Bigorio*. Inizio alle ore 17.00.  
Dopo l'Assemblea, cena offerta ai membri  
dell'Associazione.

### FESTA DELL'ASCENSIONE

**Giovedì 26 maggio**

Processione della parrocchia di Tesserete  
e S. Messa ore 10.30. Pranzo in comune.  
Banco del dolce e mercatino

### FESTA DI S. FRANCESCO

**Domenica 2 ottobre**

Ore 17.30. S. Messa solenne e commemorazione  
del Santo. Sul sagrato, momento conviviale.

### FESTA DELL'IMMACOLATA

**Giovedì 8 dicembre**

Giornata delle porte aperte dalle 9.30 alle 12.00 e  
dalle ore 14.00 alle 16.30. Ore 17.30, S. Messa solenne.

### VIGILIA DI NATALE

**Sabato 24 dicembre**

S. Messa di Natale alle ore 22.00. Dopo la Messa,  
momento conviviale sul sagrato della chiesa.

.....  
*Ricordiamo che la Santa Messa festiva è sempre  
celebrata alle ore 17.30*

*La vita è come un'eco,  
se non ti piace quello che  
ti rimanda, devi cambiare  
il messaggio che invii.*

*James Joyce, scrittore*



CONVENTO SANTA MARIA  
DEI FRATI CAPPUCCINI



**PROGRAMMA 2022**

GIORNATE DI FORMAZIONE

## GIORNATE DI RITIRO: "SILENTIUM"

Sono giornate adatte per ridare ad ognuno di noi la possibilità di riscoprire e rivivere nel silenzio la piena consapevolezza del nostro essere. È la terapia migliore per curare le nostre ansie, le nostre paure e le nostre incertezze.

**Animatore:** la Comunità dei frati.

**Date:** FEBBRAIO  
da giovedì 24 alle ore 18.00  
a domenica 27 ore 14.00

MARZO  
da giovedì 17 alle ore 18.00  
a Domenica 20 alle ore 14.00

OTTOBRE  
da giovedì 20 alle ore 18.00  
a domenica 23 alle ore 14.00

NOVEMBRE  
da giovedì 17 alle ore 18.00  
a domenica 20 alle ore 14.00

**Tariffa:** Fr. 360.- a persona,  
vitto e alloggio compreso

Per chi avesse impegni di lavoro, possibilità di cominciare il silentium da venerdì sera, entro le ore 18. In questo caso la tariffa sarà di Fr. 240.-

## ARS VIVENDI, ARS MORIENDI L'arte del vivere e del morire

L'esperienza della nostra vita comprende inevitabilmente l'incontro con la finitudine umana: essa si esprime con la malattia, la vecchiaia, il lutto e la morte. In questo percorso di distacco, la spiritualità ha un messaggio per noi.

**Animatore:** fra' Michele Ravetta,  
frate cappuccino

**Data:** sabato 5 marzo

**Orari:** dalle ore 9.00 alle 15.00 ca.

**Tariffa:** Fr. 60.-

## CHE COSA VUOI CHE IO FACCIA PER TE? Gesù si relaziona con la sofferenza umana

Attraverso letture bibliche scelte, si propone un'ampia riflessione sulla delicata ma incisiva relazione tra Gesù e le persone colpite dalla sofferenza (malattia, lutto, morte). Vivere la misericordia, anche ai nostri giorni, significa realizzare il progetto di felicità che Dio ha pensato per l'umanità.

**Animatore:** fra' Michele Ravetta,  
frate cappuccino

**Date:** sabato 5 novembre

**Orari:** dalle ore 9.00 alle 15.00 ca.

**Tariffa:** Fr. 60.-

## FRANCESCO D'ASSISI E LA SUA LOTTA TRA CARISMA E ISTITUZIONE

**Sabato 5 febbraio:**

### *Francesco legislatore suo malgrado.*

Nel 1221 i frati si riunirono numerosi in capitolo presso la chiesa della Porziuncola. In quell'occasione venne presentato il testo della Regola per i frati elaborato da Francesco e dai frati lungo gli anni. Un testo molto spirituale e Francesco verrà costretto a rivederlo e ad abbreviarlo. Come farà a rimanere fedele alla sua intuizione iniziale di una vita secondo il vangelo e le nuove esigenze dei frati?

**Sabato 3 dicembre:**

### *Francesco uomo fatto preghiera.*

Gli ultimi anni della vita di Francesco furono segnati da non poche tensioni all'interno del suo Ordine. Li affrontò con coraggio. Si ritirava sovente per lunghi periodi in silenzio in uno degli eremi a disposizione dei frati. Tempo che egli dedicava con intensità alla preghiera. Proviamo ad accompagnarlo in questo suo itinerario alla ricerca del volto di Dio.

**Animatore:** fra' Mauro Jöhri,  
frate cappuccino

**Orari:** dalle ore 9.00 alle 15.00 ca.

**Tariffa:** Fr. 60.-

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE ALLE GIORNATE

Per E-mail, all'indirizzo [bigorio@cappuccini.ch](mailto:bigorio@cappuccini.ch) o attraverso il modulo di contatto presente sulla pagina [www.bigorio.ch](http://www.bigorio.ch)

Specificando:

- Nome, cognome e indirizzo postale
- Numero di telefono (pref. natel)
- A quale corso ci si vuole iscrivere: (per le giornate di **meditazione cristiana** e di **silentium**, specificare **da quando a quando** si vuole partecipare).
- Eventuali intolleranze alimentari

Nei casi in cui non sia possibile l'iscrizione per e-mail o attraverso il sito, ci si può annunciare anche per telefono alla segreteria al numero **091 943 12 22**.

L'iscrizione è possibile fino ad esaurimento dei posti disponibili e comunque **non più tardi di due giorni prima dell'inizio della/e giornata/e**.

Per diventare membri dell'Associazione Amici del Bigorio basta versare un contributo minimo di Fr. 50.- sul conto postale n° 65-433-5 intestato a:

**Associazione Amici del Bigorio**

6950 Capriasca

IBAN CH 83 0076 4613 0850 0000 C

 CONVENTO SANTA MARIA  
DEI FRATI CAPPUCCINI

CH-6954 Bigorio - Capriasca  
T. 091 943 12 22 - F. 091 943 46 65  
[bigorio@cappuccini.ch](mailto:bigorio@cappuccini.ch) - [www.bigorio.ch](http://www.bigorio.ch)

