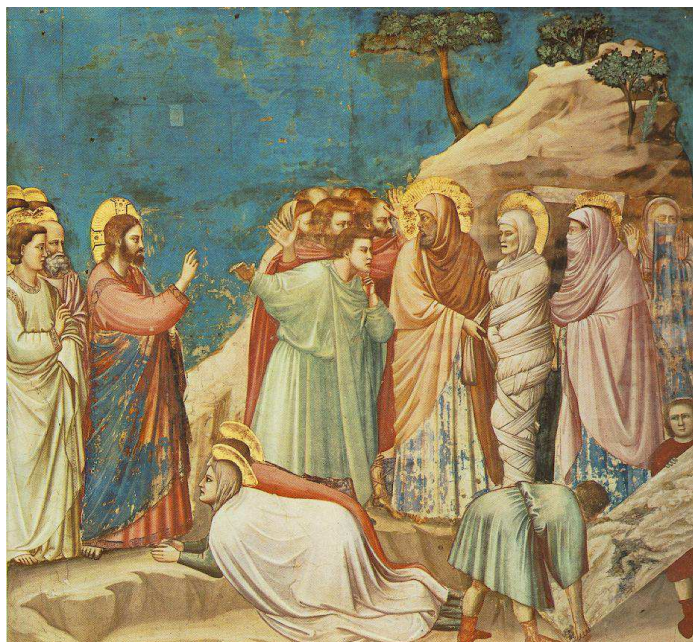




# the World Community for Christian Meditation

Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana – Italia  
[wccmitalia.org](http://wccmitalia.org)

**Ritiro annuale degli oblati**



## **Meditazione e salute** **LA VIA INTERIORE** **VERSO L'INTEGRITÀ**

*Incontrare il divino al centro dell'umano*

“Io e il Padre siamo uno” Gv 10,30

**1 – 5 Maggio 2019**

***Ritiro in silenzio***

“La meditazione e la medicina sono connesse dall'esperienza della cura, dell'attenzione e dell'integrità.”  
(Laurence Freeman)

“Non comprendiamo l'effetto della meditazione se prendiamo in considerazione solo alcune parti di noi. L'effetto principale della meditazione è una guarigione del modo in cui consideriamo noi stessi un insieme di frammenti.”  
(Laurence Freeman)

“La salute può essere compresa come un'esperienza di integrità che incorpora anche ciò che sembrerebbe essere il suo opposto – la malattia, la sofferenza e la morte.”  
(Laurence Freeman)

### **EREMO BETANIA**

**Via Pralongo, 60**

**25080 - Padenghe sul Garda - Pratello**

**(Brescia)**

**Per informazioni e iscrizioni:** E' sufficiente telefonare al **348 520 4514** o scrivere a [info@wccmitalia@gmail.com](mailto:info@wccmitalia@gmail.com)  
(è bene iscriversi non oltre il 15 APRILE).

**Gli oblati della comunità mondiale per la meditazione cristiana vi invitano a unirvi al loro annuale ritiro per vivere un'esperienza di vita evangelica secondo lo stile benedettino, imparando ad essere “ContemplAttivi” ovvero sperimentando la possibilità di vivere in modo contemplativo anche nella vita quotidiana, secondo gli insegnamenti della regola di San Benedetto.**



# the World Community for Christian Meditation

Comunità **Mondiale per la Meditazione Cristiana – Italia**  
**wccmitalia.org**

La Regola è una chiamata alla compassione, all'onestà, alla bontà, alla pace, all'amore. In queste qualità, la nostra umanità risuona. In esse, la Vita divina si manifesta attraverso di noi. Ci focalizzeremo in particolare sulla cura, sull'attenzione e sull'integrità che l'esperienza della meditazione ha in comune con la medicina. In questo contesto ci orienteremo verso una comprensione della salute quale "capacità di interezza e di integrità, in cui ogni cosa può e deve essere integrata, incluso ciò che troviamo più indesiderabile e che più temiamo – la malattia, la sofferenza e il fallimento" (p. Lawrence Freeman).

**Don Alfredo** leggerà le parole di Gesù "Io e il Padre siamo uno" (Gv 10,30) e altri brani della scrittura alla luce di quest'invito a un'esperienza di profonda integrazione e integrità interiore.

Esploreremo questo tema nella cornice dell'equanimità – quale qualità che ci consente di rimanere in contatto con un centro di quiete e riparo interiore in mezzo alle tempeste della nostra mente e della nostra vita – e della compassione, attraverso cui possiamo toccare ed essere toccati in quel luogo tenero, morbido connesso alla nostra vitalità e responsività.

Un ritiro in silenzio ci offre la rara opportunità, nel mondo moderno, di un tempo prezioso per lasciare che la Grazia agisca in modo più profondo, e, sostenuti da amici spirituali, di assaporare il silenzio e l'immobilità per un periodo di tempo prolungato. Ogni giorno sarà intessuto di meditazioni sedute, breve liturgia delle ore, sessioni di camminata e movimento consapevole, insegnamenti e alcuni momenti di espressione creativa.

Accompagneremo il silenzio con i canto dei salmi nella pura **tradizione benedettina e degli oblati della Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana**.

Padre John Main citava spesso San Ireneo: "Se non riusciamo a capire il silenzio di Cristo, non possiamo nemmeno capire le sue parole". L'augurio è che tu possa entrare in questo silenzio accogliente e gioioso del ritiro. Il ritiro si terrà in un posto bellissimo e sacro sulle colline del versante bresciano del Lago di Garda, l'eremo Betania. La sistemazione è prevista in camere a più letti e bagno in corridoio.



Un ritiro in silenzio non è un tempo per lo studio o la lettura anche se spirituali, ma per la pratica meditativa e la presenza. Siete inoltre invitati a non utilizzare il telefono o il computer in modo che il nostro silenzio personale e collettivo aiutino ciascuno di noi andare più in profondità. (Ci sarà ovviamente un numero di emergenza con cui si può essere contattati). E' opportuno iscriversi il più presto possibile in quanto abbiamo un numero limitato di posti.

**Il ritiro inizia alle 17.30 del primo giorno e termina con la colazione dell'ultimo.**

## Saranno con noi:

**Don Alfredo Jacopozzi** del Centro di Meditazione di Firenze, sacerdote diocesano, docente di Storia delle religioni presso la Facoltà Teologica dell'Italia Centrale (Firenze).

**Stefania D'Amore** Medico con formazione specifica in Medicina Generale. Formazione continua nell'approccio della psicoterapia Core Process con Anne Overzee e Deirdre Gordon, docenti senior del Karuna Institute. E' studente di Teologia alla facoltà Teologica del Triveneto.

**La quota di partecipazione è ad offerta libera. Orientativamente € 140,00 è il costo, omni-comprensivo, per tutti i pasti, materiali didattici, costi organizzativi.**