

*quella piccola, di tutti i giorni;  
e quella grande,  
dai colori forti della gioia o del dolore,  
della speranza che fa volare  
o della disperazione che schiaccia.*

*Un cuore limpido,  
perché solo lo sguardo  
di chi è profondamente puro e libero  
è capace di vedere...  
di vederti.*

*Un cuore desideroso di incontrarti,  
perché è la via sicura  
per scoprirti già presente...*

*Un cuore che vuol seguirti,  
perché solo la via del vangelo, che sei tu,  
conduce alla vita piena e vera.*

*Un cuore che vuole amarti,  
perché solo la tua tenerezza  
sa sciogliere i suoi grovigli  
e aprirlo all'infinito che sei Tu.*

#### **Padre Nostro (cantato)**

#### ***BENEDIZIONE EUCARISTICA***

*Dio sia benedetto  
Benedetto il Suo Santo Nome  
Benedetto Gesù Cristo vero Dio e vero uomo  
Benedetto il nome di Gesù  
Benedetto il Suo Sacratissimo Cuore  
Benedetto il Suo preziosissimo Sangue  
Benedetto Gesù nel Santissimo Sacramento dell'altare  
Benedetto lo Spirito Santo Paraclito  
Benedetta la gran Madre di Dio Maria Santissima  
Benedetta la Sua Santa e Immacolata Concezione  
Benedetta la Sua gloriosa Assunzione  
Benedetto il nome di Maria Vergine e Madre  
Benedetto San Giuseppe Suo castissimo sposo  
Benedetto Dio nei Suoi angeli e nei Suoi santi*

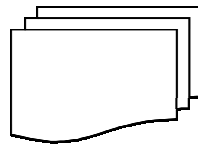
#### **CANTO: Dolce è la sera**

Dolce è la sera se mi stai vicino,  
come il mattino quando ti incontrai;  
io Ti ringrazio per avermi amato  
nel lungo giorno che ho vissuto ormai.

**Rit. E canterò fino a quando, mio Signore,  
nella tua casa tornerò con Te;  
voglio cantare tutta la mia gioia,  
per questo giorno vissuto insieme a Te.**

Nulla rimpiango, molto ti ringrazio  
per tutto quello che ho potuto dare;  
nulla mi manca perché in Te confido:  
povero è solo chi non sa più amare.

**Rit. E canterò fino a quando, mio Signore,  
nella tua casa io sarò con Te;  
voglio cantare tutta la mia gioia,  
per chi nel mondo domani nascerà.**



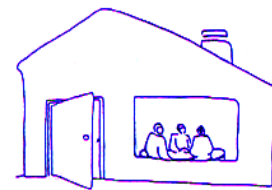
#### **Incontri di formazione:**

**a Bergamo - Paradiso  
Giovedì 20 ottobre 2022**

#### **Prossimo incontro di preghiera:**

**a BERGAMO giovedì 3 novembre 2022  
a VILLA D'OGNA lunedì 7 novembre 2022  
ad ALBINO mercoledì 9 novembre 2022  
a S. PELLEGRINO martedì 8 novembre 2022  
a VILLONGO S. FILASTRO martedì 8 novembre 2022  
a MONTELLO martedì 8 novembre 2022  
a FOPPENICO venerdì 4 novembre 2022  
a BACCANELLO DI CALUSCO lunedì 7 novembre 2022  
ad ALMÈ martedì 8 novembre 2022  
a BASELLA DI URGANO martedì 8 novembre 2022  
a VERDELLINO mercoledì 2 novembre 2022**

INCONTRO DI PREGHIERA  
"LA CASA"  
DIOCESI DI BERGAMO



**LA "TENEREZZA" DI DIO  
E LA NOSTRA:  
UN DONO SEMPRE NUOVO  
E SEMPRE POSSIBILE**

Ottobre 2022

**Che cos'è la tenerezza?**

**CANTO: Come un fiume**

**Rit. Come un fiume in piena  
che la sabbia non può arrestare,  
come l'onda che dal mare  
si distende sulla riva,  
ti preghiamo Padre che così  
si sciolga il nostro amore  
e l'amore dove arriva  
scioglia il dubbio e la paura.**

Come un pesce che risale  
a nuoto fino alla sorgente,  
va a scoprire dove nasce  
e si diffonde la sua vita,  
ti preghiamo Padre che  
noi risaliamo la corrente  
fino ad arrivare alla vita nell'amore.

**Rit. Come un fiume in piena  
che la sabbia non può arrestare,  
come l'onda che dal mare  
si distende sulla riva,  
ti preghiamo Padre che così  
si sciolga il nostro amore  
e l'amore dove arriva  
scioglia il dubbio e la paura.**

Come l'erba che germoglia  
cresce senza far rumore,  
ama il giorno della pioggia,  
si addormenta sotto il sole,  
ti preghiamo Padre che  
in un giorno di silenzio,  
anche in noi germogli  
questa vita nell'amore.

## INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA

**Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.  
Amen.**

### INVOCAZIONE DELLO SPIRITO SANTO

*Spirito che aleggi sulle acque,  
calma in noi le dissonanze,  
i flutti inquieti, il rumore delle parole,  
i turbini di vanità,  
e fa sorgere nel silenzio  
la Parola che ci ricrea.*

*Spirito che in un sospiro sussurri  
al nostro spirito il Nome del Padre,  
vieni a radunare tutti i nostri desideri,  
falli crescere in fascio di luce  
che sia risposta alla tua luce,  
la Parola del Giorno nuovo.*

*Spirito di Dio, linfa d'amore  
dell'albero immenso su cui ci innesti,  
che tutti i nostri fratelli  
ci appaiano come un dono  
nel grande Corpo in cui matura  
la Parola di comunione.*

*(Frère Pierre-Yves di Taizé)*

### **ESPOSIZIONE E ADORAZIONE DEL SS. SACRAMENTO DELL'EUCARISTIA**

**CANTO: Ubi caritas et amor,  
ubi caritas Deus ibi est. (ripetere)**

#### **PAROLA DI DIO**

**Dal Primo Libro dei Re (1Re 3,16-26)**

*Un giorno vennero dal re due prostitute e si presentarono innanzi a lui. Una delle due disse: «Perdona, mio signore! Io e questa donna abitiamo nella stessa casa; io ho partorito mentre lei era in casa. Tre giorni dopo il mio parto, anche questa donna ha partorito; noi stiamo insieme e non c'è nessun estraneo in casa fuori di noi due. Il figlio di questa donna è morto durante la notte, perché lei gli si era coricata sopra. Ella si è alzata nel cuore della notte, ha preso il mio figlio dal mio fianco, mentre la tua schiava dormiva, e se lo è messo in seno e sul mio seno ha messo il suo figlio morto. Al mattino mi sono alzata per allattare mio figlio, ma ecco, era morto.*

*L'ho osservato bene al mattino; ecco, non era il figlio che avevo partorito io». L'altra donna disse: «Non è così! Mio figlio è quello vivo, il tuo è quello morto». E quella, al contrario, diceva: «Non è così! Quello morto è tuo figlio, il mio è quello vivo». Discutevano così alla presenza del re. Il re disse: «Costei dice: «Mio figlio è quello vivo, il tuo è quello morto», mentre quella dice: «Non è così! Tuo figlio è quello morto e il mio è quello vivo»». Allora il re ordinò: «Andate a prendermi una spada!». Portarono una spada davanti al re. Quindi il re aggiunse: «Tagliate in due il bambino vivo e datene una metà all'una e una metà all'altra». La donna il cui figlio era vivo si rivolse al re, poiché **le sue viscere si erano commosse** per il suo figlio, e disse: «Perdona, mio signore! Date a lei il bimbo vivo; non dovete farlo morire!». L'altra disse: «Non sia né mio né tuo; tagliate!».*

**Parola di Dio — Rendiamo grazie a Dio**

### LE DINAMICHE DELLA TENEREZZA

Il contatto fisico, la tenerezza, l'amore sono aspetti irrinunciabili per il nostro benessere psicofisico e hanno un ruolo fondamentale nella nostra vita di relazione. Fin dalla nascita, nel rapporto madre-bambino, la tenerezza è indispensabile perché si possa stabilire un buon legame di attaccamento, essenziale per un sano sviluppo. Anche nella vita adulta la tenerezza è un sentimento fondamentale, in quanto consente di stabilire relazioni calorose e solide con le persone, per noi, significative.

La parola tenerezza rimanda a un affetto materno protettivo e affettuoso, in grado di farci uscire dal guscio della nostra individualità e di farci scoprire l'altro. Come afferma lo psicologo Erich Fromm *“è un affetto disinteressato in quanto non ha alcun fine se non di godere di un sentimento di calore, piacere, sollecitudine, nei confronti di un'altra persona”*. La parola tenerezza segnala anche che vi sono rispetto e delicatezza nell'accostarsi all'altro e si allontana da un'idea di possesso.

#### **RIFLESSIONE DEL SACERDOTE**

### PER LA RIFLESSIONE E LA PREGHIERA PERSONALE

- 1) Che significato ha per me la parola “tenerezza”? A quali momenti della vita la associo? Perché?
- 2) Tenerezza e separazione generano un subbuglio di sentimenti che coinvolgono tutta la persona: nella mia vita prevalgono i sentimenti di testa (giudizi), quelli di pancia (rabbia), o quelli di cuore (dolore)?
- 3) Dove sto cercando la sorgente per fare sintesi d'amore tra i

sentimenti che provo nel mio cuore ferito, per lasciare spazio alla tenerezza?

**SEGNO:** Poniamo un vaso in cui mese dopo mese raccoglieremo delle rose.

La rosa è un fiore con tanti colori diversi: è il fiore da donare per eccellenza e ogni varietà porta con sé un messaggio diverso. Cammin facendo comporre un mazzo di rose, segno di tenerezza nelle sue varie sfumature.

Raccogliamo il foglio con un testo di Papa Francesco sulla rivoluzione della tenerezza.

**CANTO: Te al centro del mio cuore**

Ho bisogno d'incontrarti nel mio cuore,  
di trovare Te, di stare insieme a Te:  
unico riferimento del mio andare,  
unica ragione Tu, unico sostegno Tu.  
Al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

Anche il cielo gira intorno e non ha pace,  
ma c'è un punto fermo, è quella stella là.  
La stella polare è fissa ed è la sola,  
la stella polare Tu, la stella sicura Tu.  
Al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

**Rit. Tutto ruota attorno a Te, in funzione di Te  
e poi non importa il “come”, il “dove” e il “se”.**

Che Tu splenda sempre al centro del mio cuore,  
il significato allora sarai Tu,  
quello che farò sarà soltanto amore.  
Unico sostegno Tu, la stella polare Tu.  
Al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

**Rit. Tutto ruota attorno a Te, in funzione di Te  
e poi non importa il “come”, il “dove” e il “se”.  
Ho bisogno d'incontrarti ...**

### PREGHIAMO INSIEME

*Donami, Signore,  
un cuore attento e limpido;  
un cuore desideroso di incontrarti là dove mi trovo,  
e di seguirti, cioè imitarti,  
a partire da là dove mi trovo.*

*Un cuore attento,  
per poter riconoscere i tuoi passi nella mia storia,*