

Per questo insieme a San Paolo noi proclamiamo:  
“Sia benedetto Dio,  
Padre del Signore nostro Gesù Cristo,  
Padre misericordioso e Dio di ogni consolazione,  
il quale ci consola in ogni nostra tribolazione  
perché possiamo anche noi consolare  
quelli che si trovano in qualsiasi genere di afflizione  
con la consolazione con cui siamo consolati  
noi stessi da Dio” (2 Cor 1,3-4)  
Amen.

**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*

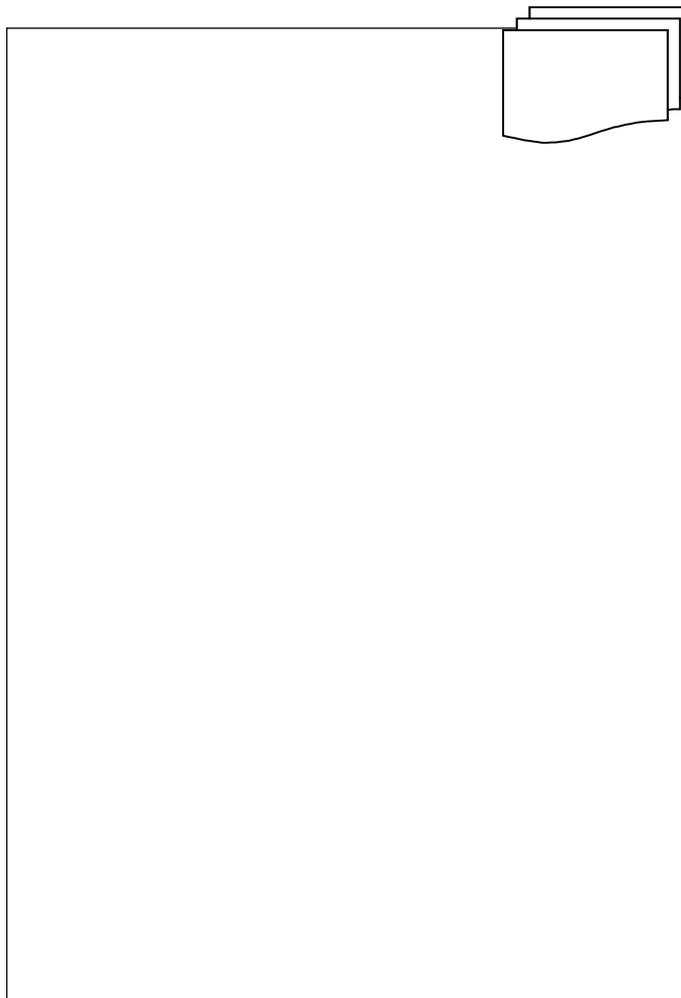
**CANTO: Resta qui con noi**

Le ombre si distendono scende ormai la sera  
e si allontanano dietro i monti  
i riflessi di un giorno che non finirà,  
di un giorno che ora correrà sempre  
perché sappiamo che una nuova vita  
da qui è partita e mai più si fermerà.

**Rit. Resta qui con noi il sole scende già,  
resta qui con noi Signore è sera ormai.  
Resta qui con noi il sole scende già,  
se tu sei fra noi la notte non verrà.**

Davanti a noi l'umanità lotta, soffre e spera  
come una terra che nell'arsura  
chiede l'acqua da un cielo senza nuvole,  
ma che sempre le può dare vita.  
Con Te saremo sorgente d'acqua pura,  
con Te fra noi il deserto fiorirà.

**Rit. Resta qui con noi il sole scende già,  
resta qui con noi Signore è sera ormai.  
Resta qui con noi il sole scende già,  
se tu sei fra noi la notte non verrà.**



**Incontri di formazione:**

a Bergamo - Paradiso  
Giovedì 16 Febbraio 2023

**Prossimo incontro di preghiera:**

a BERGAMO giovedì 2 febbraio 2023  
a VILLA D'OGNA lunedì 6 febbraio 2023  
ad ALBINO mercoledì 1 febbraio 2023  
a S. PELLEGRINO martedì 7 febbraio 2023  
a VILONGO S. FILASTRO martedì 7 febbraio 2023  
a MONTELLO martedì 7 febbraio 2023  
a FOPPENICO venerdì 3 febbraio 2023  
a BACCANELLO DI CALUSCO lunedì 6 febbraio 2023  
ad ALMÈ martedì 7 febbraio 2023  
a BASELLA DI URGANO martedì 7 febbraio 2023  
a VERDELLINO mercoledì 1 febbraio 2023

INCONTRO DI PREGHIERA  
“LA CASA”  
DIOCESI DI BERGAMO



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

Febbraio 2023

**Tenerezza come  
consolazione e pietà**

**CANTO: Grandi cose**

**Rit. Grandi cose ha fatto il Signore per noi,  
ha fatto germogliare i fiori tra le rocce.  
Grandi cose ha fatto il Signore per noi,  
Ci ha riportati liberi alla nostra terra  
Ed ora possiamo cantare, possiamo gridare  
l'amore che Dio ha versato su noi.**

Tu che sai strappare dalla morte,  
hai sollevato il nostro viso dalla polvere.  
Tu che hai sentito il nostro pianto,  
nel nostro cuore hai messo un seme di felicità .

**Rit. Grandi cose ha fatto il Signore per noi,  
ha fatto germogliare i fiori tra le rocce.  
Grandi cose ha fatto il Signore per noi,  
Ci ha riportati liberi alla nostra terra  
Ed ora possiamo cantare, possiamo gridare  
l'amore che Dio ha versato su noi.**

**INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA**

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

**INVOCAZIONE DELLO SPIRITO SANTO**

*Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito consolatore,  
vieni e consola il cuore di ogni uomo  
che piange lacrime di disperazione.*

*Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della luce,  
vieni e libera il cuore di ogni uomo  
dalle tenebre del peccato.*

*Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito di verità e di amore,  
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo,  
che senz'amore e verità non può vivere.*

Vieni, Spirito Santo,  
vieni, Spirito della vita e della gioia,  
vieni e dona a ogni uomo  
la piena comunione con te,  
con il Padre e con il Figlio,  
nella vita e nella gioia eterna,  
per cui è stato creato e a cui è destinato.  
Amen.

(Giovanni Paolo II)

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

CANTO: **Nada te turbe, nada te espante  
Quien a Dios tiene, nada le falta  
Nada te turbe, nada te espante  
Solo Dios basta.** (ripetere)

[Niente ti turbi, niente ti spaventi  
Chi ha Dio niente gli manca  
Niente ti turbi, niente ti spaventi  
Solo Dio basta.]

### PAROLA DI DIO

Dal Libro del Profeta Isaia (Isaia 49,13-18 )

Giubilate, o cieli,  
rallégrati, o terra,  
gridate di gioia, o monti,  
perché il Signore consola il suo popolo  
e ha misericordia dei suoi poveri.  
Sion ha detto: «Il Signore mi ha abbandonato,  
il Signore mi ha dimenticato».  
Si dimentica forse una donna del suo bambino,  
così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere?  
Anche se costoro si dimenticassero,  
io invece non ti dimenticherò mai.  
Ecco, sulle palme delle mie mani ti ho disegnato,  
le tue mura sono sempre davanti a me.  
I tuoi figli accorrono,  
i tuoi distruttori e i tuoi devastatori si allontanano da te.  
Alza gli occhi intorno e guarda:  
tutti costoro si radunano, vengono a te.  
«Com'è vero che io vivo - oracolo del Signore -,  
ti vestirai di tutti loro come di ornamento,  
te ne ornerai come una sposa».

**Parola di Dio  
Rendiamo grazie a Dio**

## LE DINAMICHE DELLA TENEREZZA

È quando proviamo tenerezza che le nostre difese si allentano. È quando proviamo tenerezza che mostriamo maggiore disponibilità ad avvicinarci ed esplorare l'esperienza in corso; è quando accettiamo l'altro, la nostra vita e quello che accade, così com'è, senza condizioni.

La tenerezza richiama altre emozioni come la gentilezza, la compassione, il calore e la simpatia; a volte la vulnerabilità suscita in noi tenerezza. La tenerezza è l'emozione che sta alla base del nostro sistema di accudimento che è un sistema di regolazione delle emozioni reciproco a quello dell'attaccamento. Porta alla cura, agevolando l'attenzione affettuosa verso l'esperienza in corso. Il nostro sistema di accudimento è attivato da segnali di richiesta di conforto e protezione.

Quando abbiamo paura, ansia, irrequietezza, rabbia o disprezzo, il corpo modifica la sua posizione e altre emozioni ci sono irraggiungibili, perché dobbiamo prepararci alla difesa. Così la prima emozione che perdiamo è la tenerezza, perché ci renderebbe più lenti e vulnerabili.

In altri casi, la resistenza ad entrare in una relazione tenera, di vicinanza con l'altro, si collega ad una più ampia difficoltà della persona ad entrare in contatto con tale emozione, finendo con l'inibirla.

In altre situazioni, più o meno consapevolmente, si possono mettere in atto comportamenti di chiusura o di evitamento rispetto alla possibilità di entrare in contatto di vicinanza con un'altra persona. Tale atteggiamento si ricollega ad un vissuto di minaccia verso manifestazioni di vicinanza intima (a partire dal timore di essere giudicati negativamente in termini di vulnerabilità, la persona evita di esporsi ai contatti affettivi) o ad un vissuto di scarso interesse verso le effusioni affettive, in quanto ritenute in contrasto ai propri scopi, di carattere più individualistico (la persona è disinteressata verso ciò che è "altro" da sé, non prova attrattiva, desiderio rispetto alle possibilità derivanti da una relazione).

Se rispondiamo al dolore con la lotta, con la forza, l'accudimento resta indietro.

Se confortiamo, arriva la tenerezza e la cura.

Quando riusciamo ad esprimere cura proviamo emozioni di sollievo, di protezione e gioia.

### RIFLESSIONE DEL SACERDOTE

#### PER LA RIFLESSIONE E LA PREGHIERA PERSONALE

- 1) Quali stati d'animo ho vissuto nel momento dell'abbandono? Ho avvertito la consolazione del Signore nei momenti bui? Quali consolazioni ho cercato?
- 2) Sono più portato a percepire le mie sofferenze o quelle dell'altro/a? Quanto sono capace di provare pietà?

- 3) "Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato" (Sal 34). Plasmato dalla tenerezza di Dio, rivolta in modo particolare a chi sta soffrendo, posso sperimentare la libertà interiore che deriva dall'affidarmi a Lui. Sono capace di diventare suo strumento di consolazione e pietà?

**SEGNO:** Poniamo nel vaso una rosa di colore verde, segno di speranza.

Raccogliamo il foglio con un testo di Papa Francesco sulla tenerezza

CANTO: **Su ali d'aquila**

Tu che abiti al riparo del Signore  
e che dimori alla sua ombra  
di al Signore mio Rifugio, mia roccia in cui confido.

**Rit. E ti rialzerà, ti solleverà su ali d'aquila ti reggerà  
sulla brezza dell'alba ti farà brillar come il sole,  
così nelle sue mani vivrai.**

Dal laccio del cacciatore ti libererò  
e dalla carestia che ti distrugge  
poi ti coprirà con le sue ali e rifugio troverai.

**Rit. E ti rialzerà, ti solleverà su ali d'aquila ...**

Non devi temere i terrori della notte  
né freccia che vola di giorno  
mille cadranno al tuo fianco ma nulla ti colpirà.

**Rit. E ti rialzerà, ti solleverà su ali d'aquila ...**

Perché ai suoi angeli ha dato un comando  
di preservarti in tutte le tue vie  
ti porteranno sulle loro mani contro la pietra non inciamparai.

**Rit. E ti rialzerà, ti solleverà su ali d'aquila ...**

**Rit. E ti rialzerò, ti solleverò su ali d'aquila ti reggerò  
sulla brezza dell'alba ti farà brillar come il sole,  
così nelle mie mani vivrai.**

### PREGHIAMO INSIEME

**"Beati voi, che ora piangete"** (Lc 6,21).

Signore noi siamo beati  
non perché Tu ami il dolore,  
ma perché Tu sei con noi contro il dolore,  
sei più vicino a chi ha il cuore ferito.

**"Dio naviga in un fiume di lacrime"** (Tuoldo).

Tu non ci salvi dalle lacrime, ma nelle lacrime;  
non ci proteggi dal pianto, ma dentro il pianto,  
per farci navigare avanti.