

*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*

- ANDIAMO ALL'ALTARE PER RACCOGLIERE
IL FOGLIETTO CON LE RIFLESSIONI
DI PAPA FRANCESCO SULLA TENEREZZA

ED ANCHE GLI AUGURI DI UNA SANTA PASQUA

(Sottofondo musicale)

REPOSIZIONE DEL SS.SACRAMENTO

CANTO: Il Signore è la mia vita

Quanta sete nel mio cuore:
solo in Dio si spegnerà.
Quanta sete di salvezza:
solo in Dio si sazierà.
L'acqua viva che Egli da
sempre fresca sgorgnerà.

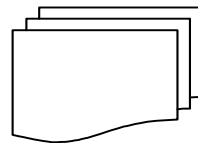
***Il Signore è la mia vita;
Il Signore è la mia gioia.***

Se la strada si fa oscura,
spero in Lui mi guiderà.
Se l'angoscia mi tormenta,
spero in Lui mi salverà.
Non si scorda mai di me,
presto a me riapparirà.

***Il Signore è la mia vita;
Il Signore è la mia gioia.***

Nel mattino io Ti invoco:
Tu mio Dio risponderai.
Nella sera rendo grazie:
Tu mio Dio ascolterai.
Al Tuo monte salirò
e vicino Ti vedrò.

***Il Signore è la mia vita;
Il Signore è la mia gioia.***



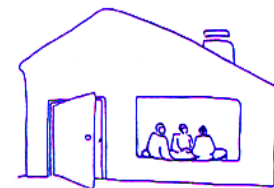
Incontri di formazione:

**a Bergamo - Paradiso
Giovedì 16 marzo 2023**

Prossimo incontro di preghiera:

**a BERGAMO giovedì 13 aprile 2023
a VILLA D'OGNA lunedì 3 aprile 2023
ad ALBINO mercoledì 12 aprile 2023
a S. PELLEGRINO martedì 4 aprile 2023
a VILLONGO S. FILASTRO martedì 4 aprile 2023
a FOPPENICO venerdì 14 aprile 2023
a BACCANELLO DI CALUSCO lunedì 3 aprile 2023
ad ALMÈ martedì 4 aprile 2023
a BASELLA DI URGANO martedì 4 aprile 2023
a VERDELLINO mercoledì 12 aprile 2023**

INCONTRO DI PREGHIERA
"LA CASA"
DIOCESI DI BERGAMO



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

**Marzo 2023, per tutti i Centri,
con le sorelle Clarisse in Bergamo**

**Tenerezza come
misericordia e perdono**

CANTO: Il Signore è la mia salvezza

**Il Signore è la mia salvezza e con lui non temo più ,
perché ho nel cuore la certezza: la salvezza è qui con me.**

Ti lodo Signore perché un giorno eri lontano da me ,
ora invece sei tornato e mi hai preso con Te.

Berrete con gioia alle fonti , alle fonti della salvezza
e quel giorno voi direte: lodate il Signore, invocate il Suo Nome.

Fate conoscere ai popoli tutto quello che Lui ha compiuto e
ricordino per sempre, ricordino sempre che il Suo nome è grande.

INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA

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

INVOCAZIONE DELLO SPIRITO SANTO

Spirito di Dio che porti alla verità, fa memoria della vita di Gesù.
Spirito che irrompi dentro la tristezza, sostieni chi è smarrito.
Spirito di Dio che dai vita alla Parola, realizza le tue promesse.
Spirito che annunci la Pasqua, trasforma la paura in coraggio.
Spirito di Dio che ci accompagni, guida i nostri passi incerti.
Spirito che chiedi la forza della fede, fortifica i gesti e le parole.
Spirito di Dio che apri i nostri occhi, svela la presenza di Gesù.
Spirito che esaudisci chi ti cerca, vieni ad abitare dentro noi.

- OGNI CENTRO DI PREGHIERA DELLA "CASA"
PORTA ALL'ALTARE IL SUO VASO DI ROSE ...

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

CANTO delle SUORE

PAROLA DI DIO

Dal libro del profeta Neemia (9,1-4.16-17. 31)

Il ventiquattro dello stesso mese, gli Israeliti si radunarono per un digiuno, vestiti di sacchi e coperti di polvere. I discendenti d'Israele si separarono da tutti gli stranieri e in piedi confessarono i loro peccati e le colpe dei loro padri. Si alzarono in piedi e lessero il libro della legge del Signore, loro Dio, per un quarto della giornata; per un altro quarto essi confessarono i peccati e si prostrarono davanti al Signore, loro Dio. Giosuè, Bani, Kadmiel, Sebania, Bunni, Serebia, Bani e Chenani salirono sulla pedana dei leviti e invocarono a gran voce il Signore, loro Dio.

“I nostri padri si sono comportati con superbia, hanno indurito la loro cervice e non hanno obbedito ai tuoi comandi. Si sono rifiutati di obbedire e non si sono ricordati dei tuoi prodigi, che tu avevi operato in loro favore; hanno indurito la loro cervice e nella loro ribellione si sono dati un capo per tornare alla loro schiavitù.

Ma tu sei un Dio pronto a perdonare, misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di amore e non li hai abbandonati. Però, nella tua grande compassione, tu non li hai sterminati del tutto e non li hai abbandonati, perché sei un Dio misericordioso e pietoso”.

Parola di Dio — Rendiamo grazie a Dio

LE DINAMICHE DELLA TENEREZZA

Nelle relazioni intervengono sempre dei momenti di **tensione**. A volte vengono compiuti atti che turbano e irritano i rispettivi partner e da ciò può nascere una conflittualità nella coppia.

Due coniugi poco affiatati che si trovano coinvolti in una discussione per la soluzione di un problema **si lasciano sovrappaffare da emozioni e sensazioni negative**, questa affettività distorta e bloccata li porta ad agire in modo sfavorevole alla relazione. Quando c'è una mancanza di disponibilità da parte di uno dei due, la **collera**, che di solito serve per protestare contro l'inaccessibilità del partner, può venire esasperata manifestandosi sotto forma di **comportamenti violenti** o può venire inibita attraverso il **ritiro**. Simili modalità incrementano la probabilità di **risposte di difesa** e cicli ripetuti di tali risposte disfunzionali perpetuano le aspettative negative per sé e per gli altri, facendo indebolire il legame tra i partner.

Se ciascuno ritiene l'altro responsabile, si può instaurare un circolo vizioso in cui entrambi si sentono accusati ingiustamente e autorizzati a reagire per far valere le proprie ragioni.

Scambiarsi opinioni aiuta a discutere e considerare altri punti di vista e a ridimensionare il problema.

*“La buona riuscita di una **relazione sentimentale** dipende dal grado di coinvolgimento nel rapporto, dall'impegno profuso per mantenerlo vivo, dall'amore per il partner, dal tempo trascorso insieme e dalle esperienze condivise, dall'influenza che l'uno ha sulle attività, gli obiettivi e i progetti dell'altro, dalla vitalità e dalla durata della relazione, dal grado di intimità esistente tra i partner, dalla serenità che lo stare insieme regala a entrambi”*

(Handelsman, McLain, 1988; Kobak, Hazan, 1991).

CANTO:

Parole di vita abbiamo ascoltato
e gesti d'amore vedemmo tra noi.
La nostra speranza è un pane spezzato,
la nostra certezza l'amore di Dio.

- RIFLESSIONE DEL SACERDOTE

- ADORAZIONE PERSONALE

CANTO: Non mi abbandonare

**Non mi abbandonare, mio Signor,
non mi lasciare: io confido in te.**

Tu sei un Dio fedele, Dio d'amore.
Tu mi puoi salvare: io confido in te. **Rit**

Tu conosci il cuore di chi ti chiama.
Tu lo puoi salvare: se confida in te. **Rit**

- TESTIMONIANZA DI UN AMICO SEPARATO

- RIFLESSIONE DI UNA SORELLA DELLE CLARISSE

SEGNO: Ogni Centro pone nel proprio vaso un'altra rosa, stavolta di colore **“arancione”** (segno di desiderio). Poi portiamo all'altare anche un mazzo di rose arancioni (vere) per le nostre Sorelle Clarisse.

CANTO delle SUORE

PREGHIAMO INSIEME:

O Cristo Crocifisso, noi siamo venuti per chiederti perdono, per implorare la tua misericordia, ma anche per offrirti il nostro povero amore.

Noi già sappiamo che tu vuoi perdonarci perché hai espiato proprio per noi, perché sei la nostra unica speranza, la nostra redenzione. Ravviva in noi il desiderio e la fiducia del tuo perdono, aumenta il nostro amore per Te, donaci di gustare la certezza e la dolcezza della tua misericordia.

Signore Gesù, donaci la forza di perdonare i nostri fratelli perché siamo stati perdonati da Te.

Donaci un cuore capace di amare tutti e ciascuno affinché diventi nostro il tuo desiderio che tutti diveniamo una cosa sola.

Fa che questa preghiera giunga al Padre nello Spirito Santo, ora e sempre. Amen!

Padre Nostro (cantato)

PREGHIERA DEL SACERDOTE

O Signore, anche stasera ci siamo messi nelle tue mani, quelle coi fori dei chiodi, con le ferite dei nostri peccati.

Ma quelle mani, nonostante tutto, sono sempre aperte per farci sentire il tuo amore, il tuo perdono, la tua comprensione. Ti chiediamo, Signore, che ora quelle mani si alzino per benedirci, per dire bene della nostra vita, così com'è, nelle sue fragilità e nelle sue potenzialità. Ti chiediamo che le tue mani benedicienti facciano sì che anche le nostre mani si alzino verso di Te e si intreccino fra noi in segno di riconciliazione e di comunione.

O Dio, nostra Tenerezza, nei secoli dei secoli! AMEN

CANTO delle SUORE

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*