

## PREGHIAMO

O Padre, da te l'amore ebbe principio e in Te avrà il suo compimento. Padre insegnaci ad amare! Troppo a lungo l'amore non è stato amato. Padre insegnaci l'amore vero, che sappia risanare in noi ciò che è spento, perché solo l'amore libererà in noi ciò che è incatenato, perché solo l'amore risusciterà in noi ciò che è morto.

Nell'amore con cui ogni giorno ci accogliamo, ci aiutiamo, ci perdoniamo, ci offri un'immagine dell'amore con cui Tu hai creato ogni vita e ti prendi cura di ogni uomo. Ti ringraziamo per la nostra comunità cristiana, per la nostra parrocchia, per la nostra diocesi, in cui Tu rendi presente i segni dell'amore di Gesù: la Parola di Dio, l'Eucarestia, gli esempi di amore fraterno. Ti chiediamo, o Padre, che diventino sempre più intensi i legami con la nostra comunità cristiana.

## Padre Nostro

### **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.**

## INCONTRO DI PREGHIERA "LA CASA" DIOCESI DI BERGAMO



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

## **APRILE 2023 TENEREZZA COME ESTASI D'AMORE**

## CANTO:

### **Rit. Dov'è carità e amore, qui c'è Dio.**

Ci ha riuniti tutti insieme Cristo amore: godiamo esultanti nel Signore! Temiamo e amiamo il Dio vivente, e amiamoci tra noi con cuore sincero. **Rit.**

Noi formiamo qui riuniti un solo corpo: evitiamo di dividerci tra noi. Via le lotte maligne, via le liti e regni in mezzo a noi Cristo Dio. **Rit.**

Chi non ama resta sempre nella notte e dall'ombra della morte non risorge; ma se noi camminiamo nell'amore, noi saremo veri figli della luce. **Rit.**

## **INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.**

### **Invocazione allo Spirito Vento del suo Spirito (Pietro Casaldaliga)**

Vento del Suo Spirito che soffi dove vuole, libero e liberatore, vincitore della legge, del peccato e della morte... Vieni!

Vento del Suo Spirito che alloggiasti nel ventre e nel cuore di una cittadina di Nazareth... Vieni!

Vento del Suo Spirito che ti impadronisti di Gesù per inviarlo ad annunciare una buona notizia ai poveri e la libertà ai prigionieri... Vieni!

Vento del Suo Spirito che ti portasti via nella Pentecoste i pregiudizi, gli interessi e la paura degli Apostoli e spalancasti le porte del cenacolo perché la comunità dei seguaci di Gesù fosse sempre aperta al mondo, libera nella sua parola coerente nella sua testimonianza e invincibile nella sua speranza... Vieni!

## **LUNEDI' 1 MAGGIO PELLEGRINAGGIO MARIANO AD ALMENNO**

**Incontri di formazione:  
a Bergamo - Paradiso  
Giovedì 20 aprile 2023**

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

**a BERGAMO giovedì 4 maggio 2023  
a VILLA D'OGNA lunedì 8 maggio 2023  
ad ALBINO mercoledì 3 maggio 2023  
a S. PELLEGRINO martedì 2 maggio 2023  
a VILLONGO S. FILASTRO martedì 2 maggio 2023  
a MONTELLO martedì 2 maggio 2023  
a FOPPENICO venerdì 5 maggio 2023  
a BACCANELLO DI CALUSCO lunedì 8 maggio 2023  
ad ALMÈ martedì 2 maggio 2023  
alla BASELLA DI URGANO martedì 2 maggio 2023  
a VERDELLO-ZINGONIA mercoledì 3 maggio 2023**

Vento del Suo Spirito che ti porti via sempre le nuove paure della Chiesa e bruci in essa ogni potere che non sia servizio fraterno e la purifichi con la povertà e con il martirio... Vieni!

Vento del Suo Spirito che riduci in cenere la prepotenza, l'ipocrisia e il lucro e alimenti le fiamme della Giustizia e della Liberazione e che sei l'anima del Regno... Vieni!

Vieni o Spirito perché siamo tutti vento nel tuo Vento, vento del tuo Vento, dunque eternamente fratelli.

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

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

#### **PAROLA DI DIO**

#### **Cantico dei Cantici (2,3-14)**

*Come un melo tra gli alberi del bosco, così l'amato mio tra i giovani. Alla sua ombra desiderata mi siedo, è dolce il suo frutto al mio palato. Mi ha introdotto nella cella del vino e il suo vessillo su di me è amore. Sostenetemi con focacce d'uva passa, rinfrancatemi con mele, perché io sono malata d'amore. La sua sinistra è sotto il mio capo e la sua destra mi abbraccia. Io vi scongiuro, figlie di Gerusalemme, per le gazzelle o per le cerva dei campi: non destate, non scuotete dal sonno l'amore, finché non lo desiderate. Una voce! L'amato mio! Eccolo, viene saltando per i monti, balzando per le colline. L'amato mio somiglia a una gazzella o ad un cerbiatto. Eccolo, egli sta dietro il nostro muro; guarda dalla finestra, spia dalle inferriate. Ora l'amato mio prende a dirmi: «Alzati, amica mia, mia bella, e vieni, presto! Perché, ecco, l'inverno è passato, è cessata la pioggia, se n'è andata; i fiori sono apparsi nei campi, il tempo del canto è tornato e la voce della tortora ancora si fa sentire nella nostra campagna. Il fico sta maturando i primi frutti e le viti in fiore spandono profumo. Alzati, amica mia, mia bella, e vieni, presto! O mia colomba, che stai nelle fenditure della roccia, nei nascondigli dei dirupi, mostrami il tuo viso, fammi sentire la tua voce, perché la tua voce è soave, il tuo viso è incantevole».*

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

#### **Le dinamiche della tenerezza**

Secondo Sternberg, psicologo statunitense, esiste l'amore completo e ha delle caratteristiche definibili: *passione, intimità e decisione*. Da queste 3 componenti nasce l'alchimia dell'amore completo. Tutti questi elementi sono necessari per una vita di coppia che sia fonte di pienezza e realizzazione esistenziale.

L'aspetto *passionale* è l'elemento più istintivo della coppia, legato al desiderio romantico e sessuale. È caratterizzato da una forte tendenza a cercare il contatto fisico con il partner, che è spesso mescolato alla ricerca del contatto emotivo, cioè alla condivisione del proprio vissuto emozionale.

L'*intimità* è riferita al grado di affinità, di confidenza, di condivisione che si ha con il partner. L'intimità genera vicinanza interiore, un sentire condiviso con l'altro.

La *decisione* è la presa di posizione dell'individuo nei confronti della relazione, la scelta di coinvolgersi e stare in quella particolare relazione. Ogni vera decisione è seguita da delle azioni e quando le azioni vengono mantenute nel tempo, queste dimostrano un impegno duraturo. Cosa accade se un rapporto si fonda solo su uno di questi tre elementi?

Se un rapporto di coppia si basa solo sulla passione, senza alcuna intimità e impegno, è in atto un'infatuazione. È un rapporto sentimentale caratterizzato da un fortissimo trasporto e da una intensa passionalità. L'infatuazione è il classico amore a prima vista. Nasce improvvisamente, senza alcun motivo apparente. Ha una durata generalmente breve, proprio per la mancanza delle altre due componenti dell'amore completo, l'intimità e la decisione. Il più delle volte è basato su una forte idealizzazione del partner. Per questo motivo generalmente si conclude con una disillusione, che significa appunto fine di un'illusione. Quello che resta è il confronto con la realtà che spesso è accompagnato da un senso di delusione. Quando non c'è passione e nemmeno un impegno formale e il rapporto è basato solo sull'intimità, si genera un rapporto di simpatia. L'intimità è il grado di affinità e confidenza con il partner. Le componenti della simpatia sono il fondamento di partenza su cui si costruisce un'amicizia e sono chiaramente implicate nella costruzione di un rapporto di coppia. Se c'è solo la decisione e l'impegno, ma mancano la passione e l'intimità, quello che ne consegue è un amore vuoto, freddo.

È questa la situazione tipica di chi sta insieme per dovere, per convenienza pratica, per un qualche tipo di guadagno. La passione e l'intimità insieme generano un amore romantico, caratterizzato da una fortissima intesa e da una intensa condivisione sentimentale, emozionale e sessuale. Tuttavia, mancano la decisione e l'impegno nel tempo. Questa lacuna impedisce alla coppia di progettare il suo futuro e di restare salda di fronte alle difficoltà. Quando ci sono solo passione e intimità, la coppia non regge la prova delle avversità della vita.

Un rapporto di coppia che esprime un amore completo ha una miscela di passione, intimità, decisione e impegno. È un rapporto che si costruisce partendo da delle basi solide: affinità di base, valori di vita condivisi, fini comuni, passione reciproca, accettazione reciproca, coesione. Queste sono le fondamenta, ma da sole non sono sufficienti a reggere la prova del tempo: serve riconoscere reciprocamente il valore della coppia. Ogni coppia è unica e non esiste la coppia modello, esiste piuttosto l'equilibrio risultante dall'incontro di due individui.

#### **RIFLESSIONE DEL SACERDOTE**

#### **RIFLESSIONE E PREGHIERA PERSONALE**

1. Nell'esperienza della separazione a volte rimane dentro un legame con l'altro/a che non si riesce a capire bene che cosa è:

come maturare un vero sentimento di comprensione, perdono, solidarietà, come continuazione dell'amore vissuto?

2. L'amore è essenziale nella vita matrimoniale: è possibile custodire la memoria di un amore anche appassionato vissuto nel matrimonio, così che non venga persa la sua bellezza, nonostante la crisi e la separazione successiva?

3. L'amore vero è sempre legato ad una scelta libera: come ho vissuto la scelta di essere abbandonato/a, come ha reagito la mia libertà, il mio amore?

SEGNO: rosa rossa (segno di passione). Raccogliamo un altro foglietto con la riflessione di Papa Francesco.