

**CANTO: Dov'è carità e amore**

**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.

Noi formiamo qui riuniti, un solo corpo  
Evitiamo di dividerci fra noi:  
via le lotte maligne via le liti!  
E regni in mezzo a noi Cristo Dio.

Nell'amore di colui che ci ha salvato,  
rinnovati dallo Spirito del Padre,  
tutti uniti sentiamoci fratelli,  
e la gioia diffondiamo sulla terra.

**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: Con Te faremo cose grandi

**Con Te faremo cose grandi,  
il cammino che percorreremo insieme  
di Te si riempiranno sguardi  
la speranza che risplenderà nei volti.  
Tu la luce che rischiara, Tu la voce che ci chiama  
Tu la gioia che dà vita ai nostri sogni.**

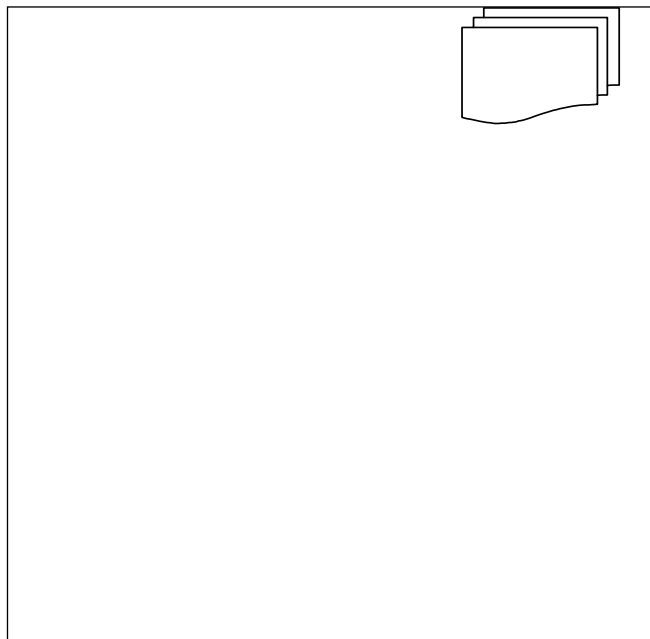
Parlaci Signore come sai sei presente nel mistero in mezzo a noi  
chiamaci col nome che vorrai e sia fatto il tuo disegno su di noi.  
Tu la luce che rischiara, Tu la voce che ci chiama  
Tu la gioia che dà vita ai nostri sogni.

**Con Te faremo cose grandi  
il cammino che percorreremo insieme**

**di Te si riempiranno sguardi  
la speranza che risplenderà nei volti.  
Tu l'amore che dà vita, Tu il sorriso che ci allietta  
Tu la forza che raduna i nostri giorni.**

Guidaci Signore dove sai, da chi soffre chi è più piccolo di noi  
strumenti di quel regno che tu fai,  
di quel regno che ora vive in mezzo a noi.  
Tu l'amore che dà vita, Tu il sorriso che ci allietta  
Tu la forza che raduna i nostri giorni.

**Con Te faremo cose grandi  
il cammino che percorreremo insieme  
di Te si riempiranno sguardi  
la speranza che risplenderà nei volti.  
Tu l'amore che dà vita, Tu il sorriso che ci allietta  
Tu la forza che raduna i nostri giorni.**

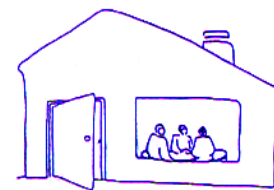


**Prossimo incontro di fine anno:  
Bergamo, 20 luglio 2023**

**Incontro estivo: 20 agosto  
al Santuario del Perello**

**Prossimi incontri di preghiera  
a ottobre 2023**

INCONTRO DI PREGHIERA  
"LA CASA"  
DIOCESI DI BERGAMO



**La "TENEREZZA"  
di Dio e la nostra:  
un dono sempre nuovo e  
sempre possibile**

**luglio 2023**

**UNA TENEREZZA  
CHE CONTAGIA:  
"Va e anche tu fa lo stesso"**

CANTO: Amatevi fratelli

Amatevi, fratelli, come io ho amato voi!  
Avrete la mia gioia, che nessuno vi toglierà.

*Avremo la sua gioia, che nessuno ci toglierà.*

Vivete insieme uniti, come il Padre è unito a me!  
Avrete la mia vita, se l'Amore sarà con voi!

*Avremo la sua vita, se l'amore sarà con noi!*

Vi dico queste parole perché abbiate in voi la gioia!  
Sarete miei amici, se l'Amore sarà con voi!

*Saremo suoi amici, se l'amore sarà con noi!*

**INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA**

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

**Invocazione allo Spirito**

Signore Gesù, tu che ti sei presentato come luce per la nostra vita e ti sei rivelato come amore che si dona, insegnaci a vincere il male che ci porta lontano dal Padre e dai fratelli.

Nella vita spesso ci sentiamo vinti e senza speranza, ma sappiamo che c'è un'arma fortissima che è il dono del tuo Spirito: l'arma dell'amore. Solo l'amore può vincere il peccato perché tu hai fatto della tua vita un grande gesto di carità, insegnaci ad opporre ad ogni atto o pensiero di male un gesto d'amore.

Donaci di poter vincere, con un sorriso, le nostre oscurità. Solo così saremo persone che sanno che amare è sperare. Amen.

*(Ci raccogliamo in un momento di silenzio, in cui sentire la presenza di Gesù in mezzo a noi)*

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

CANTO: Pane del cielo

**Rit: Pane del cielo** Sei tu, Gesù  
via d'amore Tu ci fai come te

No, non è rimasta fredda la terra  
Tu sei rimasto con noi, per nutrirci di te, Pane di vita  
Ed infiammare col tuo amore tutta l'umanità.

Sì, il cielo è qui su questa terra  
Tu sei rimasto con noi, ma ci porti con te nella tua casa  
Dove vivremo insieme a te tutta l'eternità.

No, la morte non può farci paura  
Tu sei rimasto con noi e chi vive in te, vive per sempre  
Sei Dio per noi, sei Dio con noi, Dio in mezzo a noi.

## **PAROLA DI DIO**

### **Dal Vangelo secondo Luca ( 10, 25-37)**

Ed ecco, un dottore della Legge si alzò per metterlo alla prova e chiese: "Maestro, che cosa devo fare per ereditare la vita eterna?". Gesù gli disse: "Che cosa sta scritto nella Legge? Come leggi?". Costui rispose: "Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la tua mente, e il tuo prossimo come te stesso". Gli disse: "Hai risposto bene; fa' questo e vivrai". Ma quello, volendo giustificarsi, disse a Gesù: "E chi è mio prossimo?". Gesù riprese: "Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e cadde nelle mani dei briganti, che gli portarono via tutto, lo percossero a sangue e se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e, quando lo vide, passò oltre. Anche un levita, giunto in quel luogo, vide e passò oltre. Invece un Samaritano, che era in viaggio, passandogli accanto, vide e ne ebbe compassione. Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite,

versandovi olio e vino; poi lo caricò sulla sua cavalcatura, lo portò in un albergo e si prese cura di lui. Il giorno seguente, tirò fuori due denari e li diede all'albergatore, dicendo: "Abbi cura di lui; ciò che spenderai in più, te lo pagherò al mio ritorno". Chi di questi tre ti sembra sia stato prossimo di colui che è caduto nelle mani dei briganti?". Quello rispose: "Chi ha avuto compassione di lui". Gesù gli disse: "Va' e anche tu fa' così".

Parola del Signore- **Lode a Te o Cristo.**

### **Le dinamiche della tenerezza**

*"Praticate gentilezza a casaccio e atti di bellezza privi di senso"* ( Anne Herbert, giornalista e autrice)

Gli atti di gentilezza gratuiti innescano circoli virtuosi. Se qualcuno è gentile e tenero con me senza esserne obbligato, mi verrà voglia di rimettere in circolo ciò che ho avuto. Studi che dimostrano come praticare gentilezza, tenerezza o fare del volontariato faccia bene alla salute, riduca l'ansia e aumenti la stima di sé. Secondo le ricercatrici e psicologhe sociali Jennifer L. Trew e Lynn E. Alden, praticare atti generosità "random" potrebbe essere il segreto per alleviare una particolare forma di ansia sociale, definita come "fobia sociale", vale adire la paura intensa e pervasiva di trovarsi in una particolare situazione sociale o di seguire un tipo di prestazione. Diversi studi hanno dimostrato che essere gentili ci rende felici ( bastano solo poche parole gentili ) meno stressanti e addirittura più longevi. Tuttavia, una recente ricerca suggerisce che di fronte a bambini piccoli la tenerezza diventa un'emozione più complessa, che contiene una componente di irritazione. Questo fenomeno è stato definito "cute aggression", ovvero " tenera aggressione". Trovarsi di fronte a bambini piccoli o a cuccioli animali induce in molte persone emozioni complesse. Oltre all'istinto di accudimento e una scarica di energia positiva, infatti, emergono anche impulsi quasi aggressivi. Si tratta di sentimenti di cure e affetto, che però contengono un aspetto di nervosismo e aggressività. Ci coglie una sorta di urgenza, che spinge a voler stuzzicare, stringere, pizzicare le guance del piccolo e giocare con lui. La duplicità di queste emozioni viene definita cute aggression. Lo studio ha rivelato come questo fenomeno abbia in realtà l'utile funzione di regolare le emozioni.

### **RIFLESSIONE DEL SACERDOTE**

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

- Il cammino a " La Casa" tende ad aiutarci a riassumere dentro il nostro cuore, dopo lo stravolgimento della separazione, una capacità di amare con le sfumature ( più mature) della tenerezza. Infatti, tale rielaborazione sul vissuto tende verso una nuova e più profonda sensibilità. ....d'amore, superando al contrario la tendenza ad una acidità sentimentale. Ciò non è da intendere esclusivamente nella forma della nuova unione; ma più profondamente nella forma di un cuore rigenerato, che di fronte ad ogni persona ( iniziando dall'ex) sa farsi prossimo, vicino, accogliente, coinvolto.

*Sto facendo tale esperienza? Quali ostacoli ancora ci sono?*

- L'assunzione di tale tenerezza viene così avvertita dagli altri e colta come bella, positiva ed anche attraente, contagiosa: una vera e buona testimonianza d'amore da cui traspare e diffonde l'amore di Dio stesso. È l'esperienza che spesso si rinnova a "La Casa", quando chi arriva respira un clima di bella accoglienza ed è stimolato dalla testimonianza di chi è arrivato prima, ha fatto un bel cammino, ha acquistato un modo nuovo di vivere le relazioni ed ora si mette a disposizione degli altri e del loro cammino.

*Quale contributo sto offrendo alla Casa e fuori di essa?*

### **SEGNO:**

Le nostre rose adesso sono raccolte in un bel bouquet!  
*Raccogliamo poi il foglio mensile per la riflessione e preghiera personale.*

### **PREGHIAMO INSIEME**

Ti abbiamo conosciuto, Signore Gesù,  
come uomo tra gli uomini, come povero tra i poveri,  
come Figlio che annuncia la vita donando se stesso  
per salvare l'uomo.

Vogliamo vivere, Signore Gesù, il tuo Vangelo di carità  
nelle situazioni che ci fai sperimentare,  
attenti al grido di chi soffre accanto a noi nel dolore e  
nella solitudine.

Rendici capaci di mettere la nostra vita in cammino  
sulla strada della prossimità, perché sia ogni giorno  
segno e strumento del tuo amore gratuito,  
senza incertezze o compromessi,  
ricca solo della tua misericordia infinita.

### **Padre Nostro**