



*Nella nostra storia sono già presenti **le tracce dell'Amore di Dio**, le impronte del suo camminare in mezzo a noi, i segni della sua presenza e della sua identità che ci parlano direttamente di Lui. Sono tracce visibili e invisibili insieme che necessitano di preghiera e silenzio per acquisire occhi e orecchie che sanno individuarle.*

Questo *cercare e riconoscere* è anche il tema che il nostro Vescovo Marco ha scelto per il percorso di meditazioni quaresimali che sono nutrimento per prepararsi all'incontro pasquale con il Risorto. Parola e Digiuno – *Tracce nelle Voci* è un percorso *possibile* per tutte le Comunità e le persone della Diocesi, per vivere, una volta alla settimana nel tempo di Quaresima, un ora di digiuno col nutrimento della preghiera e della meditazione. Sarà bello pregare gli stessi salmi nei contesti di preghiera che viviamo, in una comunione diocesana. Il Vescovo Marco, come gli scorsi anni, presiederà la stessa preghiera in Duomo, a Mantova, ogni venerdì dalle 13.00 alle 14.00 a partire dal 23 Febbraio.

Cerchiamo le *tracce* della presenza di Dio nelle *voci* dei salmisti che hanno elevato la loro preghiera al Signore. Ogni settimana un **salmo** e un **contesto** della realtà in cui imparare a *vedere* queste tracce. Il Salmo 8 e il libro della *natura* e del creato. Il Salmo 77 e il libro della *storia*. Il salmo 44 e i *cammini* delle Comunità Diocesane. Il salmo 139 e i segreti del *cuore*. Il salmo 84 e i segni del *futuro*. Da una parte la **meditazione** sulla Parola di Dio, dall'altra le **risonanze** di persone che hanno maturato alcune esperienze in quel contesto ecclesiale. Voci e tracce che, appartenendo alla vita, permettono di continuare una ricerca: si **continua** infatti questo ascolto attento nella settimana con alcuni salmi consegnati alla preghiera personale, dando ritmo al cammino quaresimale.

Ogni UP, parrocchia o gruppo di preghiera, se desidera proporre una preghiera quaresimale in stile Parola e Digiuno, può **trovare tutto il materiale utile sul sito diocesano**. Di seguito una proposta di scaletta. In allegato possono essere utili i Salmi con i commenti che ne esplicitano il contesto. Questo materiale, oltre che a preparare il momento liturgico, è d'aiuto per coordinare il gruppo di condivisione per le risonanze personali. Questo insieme anche al Salmo proposto per proseguire la preghiera a casa. Inoltre troverete un'introduzione alla meditazione dei Salmi di don Lorenzo Rossi e la proposta di un canto adatto per la preghiera comunitaria. Sul canale YouTube della Diocesi verrà poi caricato il video della meditazione del Vescovo Marco di ogni venerdì.

[Schema della preghiera]

FASE	COSA	TEMPO
1	<i>Entro in preghiera.</i> Mi rassereno, mi concentro sulla preghiera, accantonano le distrazioni (o aiuto il gruppo a farlo se sto guidando una preghiera assembleare). Posso facilitare il momento con un tempo di silenzio e un'invocazione allo Spirito (spontanea, recitata, cantata).	3 min.
2	Proclamo il Salmo della settimana prestando attenzione alla centralità della Parola e del momento. Posso proporre di intronizzare la Parola su un leggio, aprirla, di venerarla (inchini, baci), accendere una candela, cantare la presenza della Parola in mezzo a noi, in questo momento.	5 min.
3	Proviamo ad entrare nel testo proponendo una prima lettura approfondita per mezzo di un breve commento . Possiamo prepararci con il materiale fornito dalla Diocesi o come meglio crediamo.	15 min.
4	Lasciare un tempo di silenzio per aderire personalmente al contenuto del messaggio del Salmo proclamato e commentato.	5 min.
5	Un tempo di risonanza personale e breve a partire dal testo e dal commento. In un gruppo piccolo è possibile fare un giro di risonanze per tutti i partecipanti: quale luce ha acceso il mio incontro con la Parola adesso? Chiedere di produrre risonanze brevi per permettere a tutti di parlare. In un contesto assembleare più ampio invece è possibile invitare solo <i>alcune</i> persone della Comunità a fare una risonanza sul testo e sul commento. Queste persone possono essere selezionate a partire da un contesto di vita che il testo stesso del Salmo richiama e che è già proposto per ogni settimana e per ogni Salmo nel materiale diocesano condiviso.	15 min.
6	Preghiera: ripetere il salmo a più voci oppure proporre alcune intercessioni spontanee. Concludere con il Padre Nostro .	10 min.
7	Consegna di <i>un altro</i> Salmo per la preghiera durante la Settimana.	2 min.

>> >> >>

Proponiamo questo canto per accompagnare gli incontri durante questo percorso. Può essere proposto alla fine. All'inizio si può scegliere un canto allo spirito o altro adatto.

GEN VERDE, Con te camminerò, 2023.

A questo link potete trovare il testo e scaricare la partitura

<https://www.genverde.it/track/con-te-camminerò/>

[Schema del percorso]

1. «Se guardo il cielo»: il libro della natura alla luce del Salmo 8

Un canto che dà voce alla grandezza di Dio e dell'uomo: uomo e donna, fragili esseri, sperduti nell'universo, sono fatti poco meno degli angeli! Un salmo da leggere come commento poetico al grande racconto della creazione nelle prime pagine della Genesi.

Per pregare giorno per giorno durante la settimana: **Salmo 104**, inno a Dio creatore; la contemplazione delle creature provoca la lode dell'uomo per il Creatore dell'universo.

2. «Ripenso ai giorni passati»: il libro della storia alla luce del Salmo 77

Un monologo in due parti che sgorga dal cuore di un'anima sola che parla a nome di tante: se ora fa buio, vuol dire che c'è stata la luce e può ritornare. Il ricordo dei grandi passaggi della storia della salvezza diventa lode a Dio creatore e liberatore di Israele. Nella storia le sue tracce sono spesso invisibili: si colgono con gli occhi della fede.

Per pregare giorno per giorno durante la settimana: meditando il **Salmo 78** – un lungo componimento che ripercorre le infedeltà del popolo e la fedeltà di Dio nella storia della salvezza – possiamo proseguire la nostra meditazione sulla storia.

3. «Svegliati, perché dormi, Signore?»: leggere i cammini delle comunità alla luce del Salmo 44

È una supplica comunitaria per una disgrazia nazionale. Tutto il male che si è abbattuto sul popolo risulta inspiegabile e il salmo non lo risolve. Il popolo non si pone in rivolta contro Dio, ma in preghiera. E risuona il grido della fede: «Svegliati, Signore, sorgi... salvaci!». In questa desolazione ciò che regge è la fede.

Per pregare giorno per giorno durante la settimana: recuperiamo la promessa di Dio e uno sguardo positivo, meditando con il **Salmo 126** (Dio nostra gioia e nostra speranza: alla fatica della seminazione segue la gioia del raccolto), il **Salmo 127** (ogni fatica è vana senza il Signore: senza di lui non c'è generatività), il **Salmo 133** (elogio della vita fraterna).

4. «Signore, tu mi scruti e mi conosci»: discernere i segreti del cuore alla luce del Salmo 139

Un uomo accusato falsamente ricorre al giudizio di Dio: lo invoca, perché sa che egli scruta il cuore e può testimoniare sull'integrità della sua via. L'orante guarda dentro di sé e vede che nel suo essere più profondo tutto è presenza di Dio e saggezza che traspare dall'opera d'arte che è l'essere umano.

Per pregare giorno per giorno durante la settimana: meditando il **Salmo 50**, impariamo a riconoscere il nostro peccato (passando dal senso di colpa al senso del peccato).

5. Beato chi trova in te la sua forza: leggere i segni del futuro alla luce del Salmo 84

Questa preghiera esprime il profondo desiderio di giungere al più presto al tempio di Gerusalemme, luogo privilegiato dell'incontro con Dio. Anziché aumentare la fatica, il cammino di avvicinamento verso questa meta accresce il vigore. Entrare nel tempio suppone la decisione di mettersi in cammino e di confidare in Dio. Questo viaggio è una splendida metafora del cammino della vita. Il salmo, letto cristologicamente, ci annuncia che il nostro tempio è il corpo di Cristo (Gv 2,19-21); lui è la Via (Gv 14,6), che conduce alla Gerusalemme celeste.

Per pregare giorno per giorno durante la settimana: meditando sul **Salmo 119**, un lungo salmo alfabetico (di 22 strofe), apprendiamo le vie che conducono alla felicità e a una vita piena, camminando nella «Legge del Signore» (v. 1) e imparando come «potrà tenere pura la sua via» (v. 9).