

7 FEBBRAIO



È sempre bello quando la Chiesa, che è sempre un intreccio di relazioni, renda possibile l'incontro concreto e personale di Cristo soprattutto con i più sofferenti.

(Luigi Maria Epicoco)

Ebdomadario:

O Dio, vieni a salvarmi.

Antifonari (insieme):

Signore, vieni presto in mio aiuto.

Ebdomadario:

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Antifonari (insieme):

Come era nel principio, e ora e sempre *
nei secoli dei secoli. Amen. Alleluia.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

Per tutte le informazioni consultare il sito: <https://www.gionata.org/liturgiadellore/>

ESAME DI COSCIENZA

Si inizia nell'ordine stabilito per la recita dei salmi:

Signore, riconciliami con me stesso. †
Come potrei incontrare e amare gli altri *
se non mi incontro e non mi amo più?

Signore, tu che mi ami così come sono *
e non come mi sogno,
aiutami ad accettare la mia condizione di uomo, *
limitato ma chiamato a superarsi.

Insegnami a vivere con le mie ombre e le mie luci, *
con le mie dolcezze e le mie collere,
i miei sorrisi e le mie lacrime, *
il mio passato e il mio presente.

Fa' che mi accolga come tu m'accogli, *
che mi ami come tu mi ami.
Liberami dalla perfezione che mi voglio dare, *
aprimi alla santità che vuoi accordarmi.

Risparmiami i rimorsi di chi †
rientra in sé stesso per non uscirne più, *
spaventato e disperato di fronte al peccato.

Accordami il pentimento †
che incontra il silenzio del tuo sguardo *
pieno di tenerezza e di pietà.

E se devo piangere, †
non sia su me stesso, *
ma sull'amore offeso.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

Per tutte le informazioni consultare il sito: <https://www.gionata.org/liturgiadedelleore/>

Ebdomadario:

Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

Tutti:

Amen.

INNO

Prima che il giorno si chiuda,
a te si leva un'ultima preghiera:
con amore di padre
vegliaci nel riposo.

Quieta trascorra la notte
e senza torbidi sogni:
l'astuzia del Nemico
non arrivi a contaminarci.

A te si innalza, o Dio, la nostra supplica
per Gesù Cristo Signore,
che nello Spirito Santo
vive con te nei secoli. Amen.

SALMODIA

Primo Antifonario:

Il Signore estenderà da Sion il suo dominio,
e regnerà in eterno, alleluia.

SALMO 109, 1-5.7

Oracolo del Signore al mio Signore: *
«Siedi alla mia destra,
finché io ponga i tuoi nemici *
a sgabello dei tuoi piedi».

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

Per tutte le informazioni consultare il sito: <https://www.gionata.org/liturgiadelleore/>

Lo scettro del tuo potere stende il Signore da Sion: *
«Domina in mezzo ai tuoi nemici.

A te il principato nel giorno della tua potenza *
tra santi splendori;
dal seno dell'aurora, *
come rugiada, io ti ho generato».

Il Signore ha giurato e non si pente: *
«Tu sei sacerdote per sempre
al modo di Melchisedek».

Il Signore è alla tua destra, *
annienterà i re nel giorno della sua ira.
Lungo il cammino si disseta al torrente *
e solleva alta la testa.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre *
nei secoli dei secoli. Amen.

Secondo Antifonario:

Il Signore estenderà da Sion il suo dominio,
e regnerà in eterno, alleluia.

Primo Antifonario:

Tremò la terra e il mare
davanti al volto del Signore, alleluia.

SALMO 113

Quando Israele uscì dall'Egitto, *
la casa di Giacobbe da un popolo barbaro,

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

Per tutte le informazioni consultare il sito: <https://www.gionata.org/liturgiadelleore/>

Giuda divenne il suo santuario, *
Israele il suo dominio.

Il mare vide e si ritrasse, *
il Giordano si volse indietro,
i monti saltellarono come arieti, *
le colline come agnelli di un gregge.

Che hai tu, mare, per fuggire, *
e tu, Giordano, perché torni indietro?
Perché voi monti saltellate come arieti *
e voi colline come agnelli di un gregge?

Trema, o terra, davanti al Signore, *
davanti al Dio di Giacobbe,
che muta la rupe in un lago, *
la roccia in sorgenti d'acqua.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre *
nei secoli dei secoli. Amen.

Secondo Antifonario:

Tremò la terra e il mare
davanti al volto del Signore, alleluia.

ASCOLTO

LETTURA

Mc 1,29-39

Letttore:

In quel tempo, Gesù, uscito dalla sinagoga, subito andò nella casa di Simone e Andrea, in compagnia di Giacomo e Giovanni. La suocera di Simone era a letto con la febbre e subito gli parlarono di lei. Egli si avvicinò e la fece alzare prendendola per mano; la febbre la lasciò ed ella li serviva. Venuta la sera, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati. Tutta la città era riunita davanti alla porta. Guarì molti che erano affetti da varie malattie e scacciò molti demoni, ma non permetteva ai demoni di parlare, perché lo conoscevano. Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava. Ma Simone e quelli che erano con lui si misero sulle sue tracce. Lo trovarono e gli dissero: «Tutti ti cercano!». Egli disse loro: «Andiamocene altrove, nei villaggi vicini, perché io predichi anche là; per questo, infatti sono venuto!». E andò per tutta la Galilea, predicando nelle loro sinagoghe e scacciando i demoni.

MOMENTO DI RIFLESSIONE

Si possono condividere brevi risonanze e/o preghiere, che il Vangelo ha suscitato.

RESPONSORIO BREVE

Letttore:

Benedetto sei tu, Signore, * nell'alto dei cieli.

Antifonari:

Benedetto sei tu, Signore, * nell'alto dei cieli.

Letttore:

A te la lode e la gloria nei secoli,

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

Per tutte le informazioni consultare il sito: <https://www.gionata.org/liturgiadelleore/>

Antifonari:

nell'alto dei cieli.

Letture:

Gloria al Padre, al Figlio * e allo Spirito Santo.

Antifonari:

Benedetto sei tu, Signore, * nell'alto dei cieli.

NUNC DIMITTIS

Primo Antifonario:

Sia benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre misericordioso e Dio di ogni consolazione.

CANTICO DI SIMEONE (Lc 2, 29-32)

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza *
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti *
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre *
nei secoli dei secoli. Amen.

Secondo Antifonario:

Sia benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre misericordioso e Dio di ogni consolazione.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

Per tutte le informazioni consultare il sito: <https://www.gionata.org/liturgiadelleore/>

ORAZIONE FINALE

Ebdomadario:

Custodisci sempre con paterna bontà la tua famiglia, Signore, e poiché unico fondamento della nostra speranza è la grazia che viene da te, aiutaci sempre con la tua protezione. Per Cristo nostro Signore.

Antifonari (insieme):

Amen.

Ebdomadario:

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Antifonari (insieme):

Amen.

ANTIFONA ALLA BEATA VERGINE MARIA

Salve, Regina, madre di misericordia;
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.

A te ricorriamo, esuli figli di Eva:
a te sospiriamo, gementi e piangenti
in questa valle di lacrime.

Orsù dunque, avvocata nostra,
rivolgi a noi gli occhi tuoi misericordiosi.

E mostraci, dopo questo esilio, Gesù,
il frutto benedetto del tuo seno.

O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

Per tutte le informazioni consultare il sito: <https://www.gionata.org/liturgiadelleore/>