

# 3 MARZO

## SANT'ANSELMO DI NONANTOLA

Dopo essere diventato duca longobardo del Friuli, a trent'anni, nel 749, lasciò tutte le cariche e si fece monaco, fondando l'abbazia di Nonantola. Si adoperò anche per la pace tra i Longobardi e i Franchi. Morì nell'803.



*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.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## ESAME DI COSCIENZA

Ti ho chiamato per nome fin dal principio. \*  
Tu sei mio e lo sono tuo.  
Tu sei il mio amato, \*  
in te mi sono compiaciuto.

Ti ho modellato nelle profondità della terra \*  
e ti ho formato nel grembo di tua madre.  
Ti ho scolpito nei palmi delle mie mani \*  
e ti ho nascosto nell'ombra del mio abbraccio.

Ti guardo con infinita tenerezza †  
e ho cura di te con una sollecitudine più profonda \*  
che quella di una madre per il suo bambino.

Tu sai che io sono tuo come io so che tu sei mio. \*  
Tu mi appartieni.  
Io sono tuo padre, tua madre, tuo fratello, \*  
tua sorella, il tuo amante e il tuo sposo.

Ovunque tu sia, io ci sarò. Niente e nessuno mai ci separerà. \*  
Noi siamo ormai una cosa sola.

### *Ebdomadario:*

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

### *Antifonari (insieme):*

Amen.

## INNO

Cristo, che a nostra salvezza  
disponi il santo digiuno,  
vieni e conforta il tuo popolo  
che celebra la Quaresima.

Ispira il pentimento,  
poni sul labbro la supplica  
che mitighi la giustizia

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

e muova il Padre al perdono.

La grazia tua ci liberi  
dal passato colpevole  
e un futuro innocente  
pietosa a noi propizi.

L'annuo fervore ci doni,  
purificando i cuori,  
di tendere ancora una volta  
alla beata Pasqua.

O Trinità, potente unico Dio,  
l'universo di adori  
e, liberato dal male,  
ti canti un cantico nuovo. Amen.

## SALMODIA

*Primo antifonario:*

Dio è la mia salvezza, \* la mia speranza è in lui.

### **SALMO 61**

Solo in Dio riposa l'anima mia; \*  
da lui la mia salvezza.

Lui solo è mia rupe e mia salvezza, \*  
mia roccia di difesa: non potrò vacillare.

Fino a quando vi scaglierete contro un uomo, †  
per abatterlo tutti insieme, \*  
come muro cadente, come recinto che crolla?

Tramano solo di precipitarlo dall'alto, \*  
si compiacciono della menzogna.

Con la bocca benedicono, \*  
nel loro cuore maledicono.

Solo in Dio riposa l'anima mia, \*  
da lui la mia speranza.

Lui solo è mia rupe e mia salvezza, \*

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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



mia roccia di difesa: non potrò vacillare.

In Dio è la mia salvezza e la mia gloria; \*  
il mio saldo rifugio, la mia difesa è in Dio.

Confida sempre in lui, o popolo, †  
davanti a lui effondi il tuo cuore, \*  
nostro rifugio è Dio.

Sì, sono un soffio i figli di Adamo, †  
una menzogna tutti gli uomini, \*  
insieme, sulla bilancia, sono meno di un soffio.

Non confidate nella violenza, \*  
non illudetevi della rapina;  
alla ricchezza, anche se abbonda, \*  
non attaccate il cuore.

Una parola ha detto Dio, due ne ho udite: †  
il potere appartiene a Dio, \*  
tua, Signore, è la grazia;

secondo le sue opere \*  
tu ripaghi ogni uomo.

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:*

Dio è la mia salvezza, \* la mia speranza è in lui.

*Primo antifonario:*

Dio abbia pietà di noi e ci benedica, \*  
su di noi faccia splendere il suo volto. †

**SALMO 66**

Dio abbia pietà di noi e ci benedica, \*

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

su di noi faccia splendere il suo volto;  
† perché si conosca sulla terra la tua via, \*  
fra tutte le genti la tua salvezza.

Ti lodino i popoli, Dio, \*  
ti lodino i popoli tutti.

Esultino le genti e si rallegrino, †  
perché giudichi i popoli con giustizia, \*  
governi le nazioni sulla terra.

Ti lodino i popoli, Dio, \*  
ti lodino i popoli tutti.

La terra ha dato il suo frutto. \*  
Ci benedica Dio, il nostro Dio,  
ci benedica Dio \*  
e lo temano tutti i confini della terra.

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:*

Dio abbia pietà di noi e ci benedica, \*  
su di noi faccia splendere il suo volto.

## ASCOLTO DELLA PAROLA

### VANGELO DI MATTEO

*Mc 5,38-48*

*Letttore:*

Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «Avete inteso che fu detto: “Occhio per occhio e dente per dente”. Ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi, se uno ti dà uno schiaffo sulla guancia destra, tu porgigli anche l'altra, e a chi vuole portarti in tribunale e toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

costringerà ad accompagnarlo per un miglio, tu con lui fanne due. Dà a chi ti chiede, e a chi desidera da te un prestito non voltare le spalle. Avete inteso che fu detto: “Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico”. Ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli; egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti. Infatti, se amate quelli che vi amano, quale ricompensa ne avete? Non fanno così anche i pubblicani? E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani? Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste».

## MEDITAZIONE SUL DIGIUNO

*Papa Francesco*

Digiuna dall'egoismo \*  
e riempiti di compassione per gli altri

Digiuna dalla mancanza di perdono \*  
e riempiti di atteggiamenti di riconciliazione

Digiuna di parole \*  
e riempiti di silenzio e ascolta gli altri

## RESPONSORIO BREVE

*Lettore:*

Nell'angoscia levo a te il mio grido \* e tu mi esaudirai.

*Antifonari (insieme):*

Nell'angoscia levo a te il mio grido \* e tu mi esaudirai.

*Lettore:*

Tu sei l'unico Dio

*Antifonari (insieme):*

e tu mi esaudirai.

*Lettore:*

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

*Antifonari (insieme):*

Nell'angoscia levo a te il mio grido \* e tu mi esaudirai.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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



## NUNC DIMITTIS

### *Primo antifonario:*

Abbiamo peccato Signore, e il nostro peccato ci accusa; \*  
ma tu perdonaci, o Dio.

### **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:*

Abbiamo peccato Signore, e il nostro peccato ci accusa; \*  
ma tu perdonaci, o Dio.

## ORAZIONE FINALE

### *Ebdomadario:*

Assistici, o Dio, con l'aiuto della tua grazia; fa che, affamati di  
giustizia e digiuni di colpe, tutti insieme corriamo alla gioia  
pasquale. Per Cristo nostro Signore.

### *Tutti:*

Amen.

### *Ebdomadario:*

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

### *Tutti:*

Amen.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

# ANTIFONA ALLA BEATA VERGINE MARIA

## SALVE REGINA

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,  
rivolgì 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!

## SALVE REGINA (TONO SIMPLEX)

Liber Usualis, Solesmes, 1961, p. 279

5. **S** Alve, Re-gí-na, \* má-ter mi-se-ri-córdi-æ; Ví-ta, dulcé-do, et spes nó-stra, sál-ve.

Ad te clamá-mus, éx-su-les, fi-li-i Hé-væ. Ad te suspi-rá-mus, geméntes et fléntes in hac  
lacrimá-rum vál-le. E-ia ergo, Advo-cá-ta nostra, íl-los tú-os mi-se-ri-córdes ó-cu-los  
ad nos convér-te. Et Jé-sum, be-ne-díctum frúctum vén-tris tú-i, no-bis post hoc exsí-li-um  
os-ténde. O clé-mens: O pí-a: O dúlcis Virgo Ma-ri-a.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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