

# 4 MARZO

## SAN CASIMIRO

Erede al trono di Polonia e di Lituania pare che non ambisse a posizioni di governo, preferendo piuttosto attivarsi in favore dei poveri, degli oppressi, dei pellegrini e dei prigionieri. Era solito denunciare al re suo padre tutte le ingiustizie nei confronti dei poveri e quando decise di donare tutti i suoi beni ai bisognosi venne definito: “defensor pauperum”. Morì nel 1484 a soli 26 anni.



*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

La mia voce ascolta, Signore, \*  
Dio, accogli la mia preghiera:  
nella tua fedeltà e giustizia, \*  
dammi aiuto, Signore, rispondi.

Non chiamare in giudizio il tuo servo, \*  
ai Tuoi occhi nessuno è giusto:  
il nemico m'insidia la vita, \*  
il mio sangue umilia nel fango.

Io ti offro le gioie di oggi \*  
ti ringrazio per quanto hai donato  
E ti chiedo perdono per quello \*  
che nel corso del giorno ho sbagliato.

### *Ebdomadario:*

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

### *Antifonari (insieme):*

Amen.

## INNO

Resta con noi, Signore, la sera,  
quando le ombre si mettono in via  
e scenderà sulle case la tenebra  
e sarà solo terrore e silenzio.

Ognuno è solo davanti alla notte,  
solo di fronte alla sua solitudine,  
solo col suo passato e futuro:  
il cuore spoglio del tempo vissuto.

Resta con noi, Signore, la sera,  
entra e cena con questi perduti  
fa' comunione con noi, Signore,  
senza di te ogni cuore è un deserto.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Ora crediamo, tu sei il Vivente,  
sei il compagno del nostro cammino,  
ti conosciamo nel frangere il pane,  
tu dai il senso ad ogni esistenza.

Ora corriamo di nuovo al cenacolo,  
gridando a tutti: «Abbiam visto il Signore!».  
Nuova facciamo insieme la chiesa  
di uomini liberi da ogni paura.

A te, Gesù, o Risorto, ogni gloria:  
ora risorgi in ognuno di noi,  
perché chi vede te veda il Padre,  
l'eguale Spirito in tutta la terra. Amen.

## SALMODIA

*Antifonario:*

Tremendo è il tuo giudizio, o Cristo Salvatore; \*  
libera il popolo tuo dalla morte perpetua.

### **SALMO 71,1-11**

Dio, dà al re il tuo giudizio, \*  
al figlio del re la tua giustizia;  
regga con giustizia il tuo popolo \*  
e i tuoi poveri con rettitudine.

Le montagne portino pace al popolo \*  
e le colline giustizia.

Ai miseri del suo popolo renderà giustizia, †  
salverà i figli dei poveri \*  
e abatterà l'oppressore.

Il suo regno durerà quanto il sole, \*  
quanto la luna, per tutti i secoli.  
Scenderà come pioggia sull'erba, \*  
come acqua che irrorà la terra.

Nei suoi giorni fiorirà la giustizia †

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

e abonderà la pace, \*  
finché non si spenga la luna.

E dominerà da mare a mare, \*  
dal fiume sino ai confini della terra.  
A lui si piegheranno gli abitanti del deserto, \*  
lambiranno la polvere i suoi nemici.

I re di Tarsis e delle isole porteranno offerte, \*  
i re degli Arabi e di Saba offriranno tributi.  
A lui tutti i re si prostreranno, \*  
lo serviranno tutte le nazioni.

Gloria al Padre e al Figlio \*  
e allo Spirito Santo.  
Come era nel principio, e ora e sempre \*  
nei secoli dei secoli. Amen.

*Antifonario:*

Tremendo è il tuo giudizio, o Cristo Salvatore; \*  
libera il popolo tuo dalla morte perpetua.

*Antifonario:*

Abbi pietà, Signore, \*  
del debole e del povero.

**SALMO 71,12-19**

Egli libererà il povero che grida \*  
e il misero che non trova aiuto,  
avrà pietà del debole e del povero \*  
e salverà la vita dei suoi miseri.

Li riscatterà dalla violenza e dal sopruso, \*  
sarà prezioso ai suoi occhi il loro sangue.

Vivrà e gli sarà dato oro di Arabia; †  
si pregherà per lui ogni giorno, \*  
sarà benedetto per sempre.

Abbonderà il frumento nel paese, \*  
ondeggerà sulle cime dei monti;

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

il suo frutto fiorirà come il Libano, \*  
la sua messe come l'erba della terra.

Il suo nome duri in eterno, \*  
davanti al sole persista il suo nome.  
In lui saranno benedette tutte le stirpi della terra \*  
e tutti i popoli lo diranno beato.

Benedetto il Signore, Dio di Israele, \*  
egli solo compie prodigi.

E benedetto il suo nome glorioso per sempre, †  
della sua gloria sia piena tutta la terra. \*  
Amen, amen.

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

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

*Antifonario:*

Abbi pietà, Signore, \*  
del debole e del povero.

## ASCOLTO DELLA PAROLA

### VANGELO DI MATTEO

*Mc 5,38-48*

*Letto:*

Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

## MEDITAZIONE SUL DIGIUNO

*Isaia 58,3-5*

Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, angariate tutti i vostri operai.

Ecco, voi digiunate fra litigi e alterchi e colpendo con pugni iniqui.

Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso.

È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica?

Piegare come un giunco il proprio capo, usare sacco e cenere per letto,

forse questo vorresti chiamare digiuno e giorno gradito al Signore?

## RESPONSORIO BREVE

*Letto:*

Non sappia la sinistra ciò che fa la tua destra \* dice il Signore.

*Antifonari (insieme):*

Non sappia la sinistra ciò che fa la tua destra \* dice il Signore.

*Letto:*

La tua elemosina resti nel segreto

*Antifonari (insieme):*

dice il Signore.

*Letto:*

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

*Antifonari (insieme):*

Non sappia la sinistra ciò che fa la tua destra \* dice il Signore.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## NUNC DIMITTIS

*Primo antifonario:*

Quando pregate non siate simili agli ipocriti \*  
il Padre vostro, che vede nel segreto, vi ricompenserà

## 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:*

Quando pregate non siate simili agli ipocriti \*  
il Padre vostro, che vede nel segreto, vi ricompenserà

## ORAZIONE FINALE

*Ebdomadario:*

O Dio onnipotente, fa' che la penitenza quaresimale ci purifichi,  
ci conservi illesi in mezzo alle insidie del male e ci renda fedeli a  
te con tutto il cuore. Per Cristo nostro Signore.

*Tutti:*

Amen.

*Ebdomadario:*

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

*Tutti:*

Amen.

# 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,

## SALVE REGINA (TONO SIMPLEX)

5.  Liber Usualis, Solesmes, 1961, p. 279

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, fí-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-rí-a.

o dolce Vergine Maria!

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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