

# 9 MARZO

## SANTA FRANCESCA ROMANA

Nata a Roma nel 1384 da nobile famiglia, per ubbidienza contrasse matrimonio con un nobile romano e si dedicò con virtù ai doveri familiari. Rimasta vedova si ritirò in monastero dove fu favorita da Dio del dono della profezia e della visione del suo Angelo Custode con cui conversava abitualmente.



*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

*Ebdomadario:*

O Dio, vieni a salvarmi.

*Antifonari:*

Signore, vieni presto in mio aiuto.

*Ebdomadario:*

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

*Antifonari:*

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

## ESAME DI COSCIENZA

Contro di te abbiamo peccato \*  
chiediamo un perdono che non meritiamo.

Tendi la mano a noi che siamo caduti \*  
tu che al ladro pentito apristi il Paradiso.

La nostra vita sospira nell'angoscia \*  
ma non si corregge il nostro agire:

se aspetti non ci pentiamo, \*  
se punisci non resistiamo.

Tendi la mano a noi che siamo caduti \*  
tu che al ladro pentito apristi il Paradiso.

*Ebdomadario:*

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

*Tutti:*

Amen.

## INNO

Di tenebra la terra ormai si ammanta:  
quasi una dolce morte  
scende sui corpi spossati,  
che alla luce del giorno rivivranno.

Cristo Signore, luce vera, vita,  
salva i tuoi servi;  
l'oscura inerzia del sonno  
non si tramuti nell'esilio eterno.

Nessuna forza del male  
ci vinca nella notte:  
tu che ci doni il riposo,  
veglia su chi ti implora.

A te, Gesù, sia gloria  
che sei nato da vergine,  
con il Padre e lo Spirito  
nella distesa dei secoli. Amen.

## SALMODIA

*Antifonario:*

Circonda il tuo popolo, Signore,  
ora e sempre.

## SALMO 124

Chi confida nel Signore è come il monte Sion: \*  
non vacilla, è stabile per sempre.

I monti cingono Gerusalemme: †  
il Signore è intorno al suo popolo \*  
ora e sempre.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Egli non lascerà pesare lo scettro degli empi \*  
sul possesso dei giusti,  
perché i giusti non stendano le mani \*  
a compiere il male.

La tua bontà, Signore, sia con i buoni \*  
e con i retti di cuore.

Quelli che vanno per sentieri tortuosi †  
il Signore li accomuni alla sorte dei malvagi. \*  
Pace su Israele!

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

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

*Antifonario:*

Circonda il tuo popolo, Signore,  
ora e sempre.

*Antifonario:*

Se non saprete farvi come bambini,  
nella novità del cuore e della vita,  
non entrerete nel regno dei cieli.

**SALMO 130**

Signore, non si inorgoglisce il mio cuore \*  
e non si leva con superbia il mio sguardo;  
non vado in cerca di cose grandi, \*  
superiori alle mie forze.

Io sono tranquillo e sereno †  
come bimbo svezzato in braccio a sua madre, \*  
come un bimbo svezzato è l'anima mia.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Speri Israele nel Signore, \*  
ora e sempre.

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

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

*Antifonario:*

Se non saprete farvi come bambini,  
nella novità del cuore e della vita,  
non entrerete nel regno dei cieli.

## ASCOLTO DELLA PAROLA

### LETTURA DEL VANGELO DI MATTEO

*Mt 6,16-18*

*Letture:*

E quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

## MEDITAZIONE SUL DIGIUNO

*Pregiera di Sant'Alfonso*

Signore, concedimi la grazia  
di cominciare questo digiuno solenne  
con la dovuta pietà

e di portarlo avanti  
con devozione costante

perché, giunta la Pasqua,  
dopo essere risorto con te alla vita di grazia,

sia degno di risuscitare anche alla vita della gloria.  
Fallo per amore di Maria Santissima. Amen

## RESPONSORIO BREVE

*Letto:*

La gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo \*  
dice il Signore

*Antifonari (insieme):*

La gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo \*  
dice il Signore

*Letto:*

Profumati la testa e lavati il volto

*Antifonari (insieme):*

dice il Signore

*Letto:*

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

*Antifonari (insieme):*

La gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo \*  
dice il Signore

## NUNC DIMITTIS

### *Primo antifonario:*

Hai fatto di noi, Signore, un popolo regale,  
sacerdoti per il nostro Dio.

## CANTICO DI SIMEONE

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:*

Hai fatto di noi, Signore, un popolo regale,  
sacerdoti per il nostro Dio.

## ORAZIONE FINALE

*Ebdomadario:*

Illumina, Padre, la nostra notte e dona ai tuoi servi un riposo senza colpa; incolumi al nuovo giorno ci conducano gli angeli e ci ridestino alla tua luce. 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

### AVE REGINA COELORUM

Ave, regina dei cieli,  
ave, signora degli angeli;

porta e radice di salvezza,  
rechi nel mondo la luce.

Godi, vergine gloriosa,  
bella fra tutte le donne;

salve, o tutta santa,  
prega per noi Cristo Signore.