

# 10 MARZO

## SAN SIMPLICIO PAPA

47° vescovo di Roma fu papa dal 468 al 483. Durante il suo pontificato finì l'Impero Romano d'Occidente. A livello ecclesiale dovette occuparsi della lotta tra Calcedoniani e Monofisiti in corso in Oriente.



*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

Questo è il tempo del deserto, o Signore. †  
Anche noi con te, siamo attratti \*  
verso le dune del silenzio,

per riscoprire l'orizzonte del nostro mondo interiore \*  
e spezzare il pane saporoso della Parola,  
che sazia la nostra fame \*  
e dona vigore nei giorni di lotta.

Questo è il tempo del pane spezzato \*  
sulla stessa mensa con altri fratelli,  
come viatico che fortifica \*  
la nostra coscienza di figli.

Questo è il tempo del tuo perdono †  
nella gioia di una libertà ritrovata \*  
sui ruderi delle nostre schiavitù.

Donaci, o Signore, di non sciupare \*  
i giorni di luce che tu dipani per noi:

liberaci dalla febbre dell'evasione \*  
per tuffarci nella limpida corrente  
della tua grazia che rigenera \*  
e ci fa essere creature pasquali.

### *Ebdomadario:*

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

### *Tutti:*

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  
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

### *Antifonario:*

Riconduci, Signore, i nostri prigionieri \*  
come i torrenti del Negheb.

### **SALMO 125**

Quando il Signore ricondusse i prigionieri di Sion, \*  
ci sembrava di sognare.

Allora la nostra bocca si aprì al sorriso, \*  
la nostra lingua si sciolse in canti di gioia.

Allora si diceva tra i popoli: \*

«Il Signore ha fatto grandi cose per loro».  
Grandi cose ha fatto il Signore per noi, \*  
ci ha colmati di gioia.

Riconduci, Signore, i nostri prigionieri, \*  
come i torrenti del Negheb.

Chi semina nelle lacrime \*  
mieterà con giubilo.

Nell'andare, se ne va e piange, \*  
portando la semente da gettare,  
ma nel tornare, viene con giubilo, \*  
portando i suoi covoni.

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

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

### *Antifonario:*

Riconduci, Signore, i nostri prigionieri \*  
come i torrenti del Negheb.

### *Antifonario:*

Se tu, Signore, non ci custodisci, \*

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

i nostri occhi vegliano invano.

## SALMO 126

Se il Signore non costruisce la casa, \*  
invano vi faticano i costruttori.  
Se la città non è custodita dal Signore, \*  
invano veglia il custode.

Invano vi alzate di buon mattino, †  
tardi andate a riposare e mangiate pane di sudore: \*  
il Signore ne darà ai suoi amici nel sonno.

Ecco, dono del Signore sono i figli, \*  
è sua grazia il frutto del grembo.  
Come frecce in mano a un eroe \*  
sono i figli della giovinezza.

Beato l'uomo \*  
che piena ne ha la faretra:  
non resterà confuso quando verrà alla porta \*  
a trattare con i propri nemici.

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:*

Radunate i vostri tesori in cielo,  
dice il Signore.

## LETTURA

*Mt 6,19-24*

### *Letto:*

Non accumulatevi tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; accumulatevi invece tesori nel cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

dove ladri non scassinano e non rubano. Perché là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore. La lucerna del corpo è l'occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro, tutto il tuo corpo sarà nella luce; ma se il tuo occhio è malato, tutto il tuo corpo sarà tenebroso. Se dunque la luce che è in te è tenebra, quanto grande sarà la tenebra!

Nessuno può servire a due padroni: o odierà l'uno e amerà l'altro, o preferirà l'uno e disprezzerà l'altro: non potete servire a Dio e a mammona

## MEDITAZIONE SUL DIGIUNO

*Papa Francesco*

Digiuna dalle parole offensive \*  
e trasmetti parole gentili

Digiuna dal malcontento \*  
e riempiti di gratitudine

Digiuna dalla rabbia \*  
e riempiti di mansuetudine e pazienza

Digiuna di lamentarti \*  
e riempiti di cose semplici della vita

Digiuna dalle pressioni \*  
e riempiti di preghiera

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

## RESPONSORIO BREVE

*Letto:*

Non accumulatevi tesori sulla terra \* dice il Signore.

*Antifonari (insieme):*

Non accumulatevi tesori sulla terra \* dice il Signore.

*Letto:*

Accumulatevi invece tesori nel cielo

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

*Antifonari (insieme):*

dice il Signore

*Letto:*

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

*Antifonari (insieme):*

Non accumulatevi tesori sulla terra \* dice il Signore.

## NUNC DIMITTIS

*Primo antifonario:*

Abbiamo peccato Signore, e il nostro peccato ci accusa; \*  
ma tu perdona, o Dio, chi si pente.

### **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 perdona, o Dio, chi si pente.

## ORAZIONE FINALE

*Ebdomadario:*

Sostieni col tuo aiuto, o Dio clemente, la nostra volontà di conversione perché, dominando i sensi con la forza di un cuore puro, ci affrettiamo con gioia verso la Pasqua che salva. 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, o dolce Vergine Maria.