

12 MARZO



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

(Parafrasi sel Salmo 50 di Carlo Maria Martini)

Fammi grazia, o Dio, *
secondo la tua costante tenerezza

Nel grande amore delle tue viscere, †
nella tua capacità di immedesimarti nella mia situazione, *
cancella la mia ribellione al tuo ordine.

Lavami dalla mia disarmonia; †
tirami fuori dal mio smarrimento *
in un progetto alternativo.

Oggi ti rallegri di me, *
mi accogli così come sono.
Rivelati a me perché ti possa conoscere, *
fammi accettare gli altri come tu accetti me.

Dammi la forza †
e suggerisci cosa posso fare per il loro bene *
e per cambiarli in bene.

Tu sai, mi guardi per interrogarmi, *
mi metti in discussione e io ascolto il tuo rimprovero.
Riconosco la mia colpa, *
il mio peccato mi sta sempre davanti.

In quello che ho fatto agli altri e alla natura, *
contro di te, contro te solo ho peccato!

Nell'analizzare le mie responsabilità, *
non mi deprimo inutilmente ma dialogo con te.

Come è stato possibile fare †

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

quello che è male ai tuoi occhi, al tuo amore? *
Eppure l'ho fatto!

Quotidianamente mi chiedo che cosa mi pesa †
e mi rende inquieto, *
come avrei dovuto diversamente comportarmi.

Se tu fossi solo giudice, *
per me non ci sarebbe scampo,
ma tu sei parte ferita *
e il tuo giudizio è il perdono.

Il mio dolore nasce da questa sproporzione: †
come ho potuto offendere *
chi ancora mi contraccambia con la sua amicizia?

Ebdomadario:

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

Tutti:

Amen.

INNO

Accogli, o Dio pietoso,
le preghiere e le lacrime
che il tuo popolo effonde
in questo tempo santo.

Tu che scruti e conosci
i segreti dei cuori,
concedi ai penitenti
la grazia del perdono.

Risplenda la tua lampada
sopra il nostro cammino,

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

la tua mano ci guidi
alla meta pasquale.

Grande è il nostro peccato,
ma più grande è il tuo amore:
cancella i nostri debiti
a gloria del tuo nome.

Ascolta, o Padre altissimo,
tu che regni nei secoli
con il Cristo tuo Figlio
e lo Spirito Santo. Amen..

SALMODIA

Antifonario:

Beato colui che non si scandalizza di me.

SALMO 72, 1-20

Quanto è buono Dio con i giusti, *
con gli uomini dal cuore puro!

Per poco non inciampavano i miei piedi, *
per un nulla vacillavano i miei passi,
perché ho invidiato i prepotenti, *
vedendo la prosperità dei malvagi.

Non c'è sofferenza per essi, *
sano e pasciuto è il loro corpo.
Non conoscono l'affanno dei mortali *
e non sono colpiti come gli altri uomini.

Dell'orgoglio si fanno una collana *
e la violenza è il loro vestito.
Esce l'iniquità dal loro grasso, *
dal loro cuore traboccano pensieri malvagi.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

Scherniscono e parlano con malizia, *
minacciano dall'alto con prepotenza.

Levano la loro bocca fino al cielo *
e la loro lingua percorre la terra.
Perciò seggono in alto, *
non li raggiunge la piena delle acque.

Dicono: «Come può saperlo Dio? *
C'è forse conoscenza nell'Altissimo?».
Ecco, questi sono gli empi: *
sempre tranquilli, ammassano ricchezze.

Invano dunque ho conservato puro il mio cuore *
e ho lavato nell'innocenza le mie mani,
poiché sono colpito tutto il giorno, *
e la mia pena si rinnova ogni mattina.

Se avessi detto: «Parlerò come loro», *
avrei tradito la generazione dei tuoi figli.

Riflettevo per comprendere: *
ma fu arduo agli occhi miei,
finché non entrai nel santuario di Dio *
e compresi qual è la loro fine.

Ecco, li poni in luoghi scivolosi, *
li fai precipitare in rovina.

Come sono distrutti in un istante, *
sono finiti, periscono di spavento!
Come un sogno al risveglio, Signore, *
quando sorgi, fai svanire la loro immagine.

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

Antifonario:

Beato colui che non si scandalizza di me.

LETTURA

Mc 12,28-34

Letttore:

In quel tempo, si avvicinò a Gesù uno degli scribi e gli domandò: «Qual è il primo di tutti i comandamenti?». Gesù rispose: «Il primo è: “Ascolta, Israele! Il Signore nostro Dio è l'unico Signore; amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza”. Il secondo è questo: “Amerai il tuo prossimo come te stesso”. Non c'è altro comandamento più grande di questi». Lo scriba gli disse: «Hai detto bene, Maestro, e secondo verità, che Egli è unico e non vi è altri all'infuori di lui; amarlo con tutto il cuore, con tutta l'intelligenza e con tutta la forza e amare il prossimo come se stesso vale più di tutti gli olocàusti e i sacrifici». Vedendo che egli aveva risposto saggiamente, Gesù gli disse: «Non sei lontano dal regno di Dio». E nessuno aveva più il coraggio di interrogarlo.

MEDITAZIONE

RESPONSORIO BREVE

Letttore:

Signore, nelle tue mani * affido il mio spirito.

Antifonari:

Signore, nelle tue mani * affido il mio spirito.

Letttore:

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

Dio di verità, tu mi hai redento:

Antifonari:

nelle tue mani affido il mio spirito.

Letture:

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

Antifonari:

Signore, nelle tue mani * affido il mio spirito.

NUNC DIMITTIS

Antifonario:

Tu sei in mezzo a noi Signore,
e noi siamo chiamati con il tuo nome:
non abbandonarci, Signore Dio nostro.

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.

Antifonario:

Tu sei in mezzo a noi Signore, e noi siamo chiamati con il
tuo nome: non abbandonarci, Signore Dio nostro.

ORAZIONE

Ebdomadario:

Infondi benigno, Signore, la tua grazia nei nostri cuori, perché possiamo salvarci dagli sbandamenti umani e restare fedeli alla tua parola di vita eterna. 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, 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.