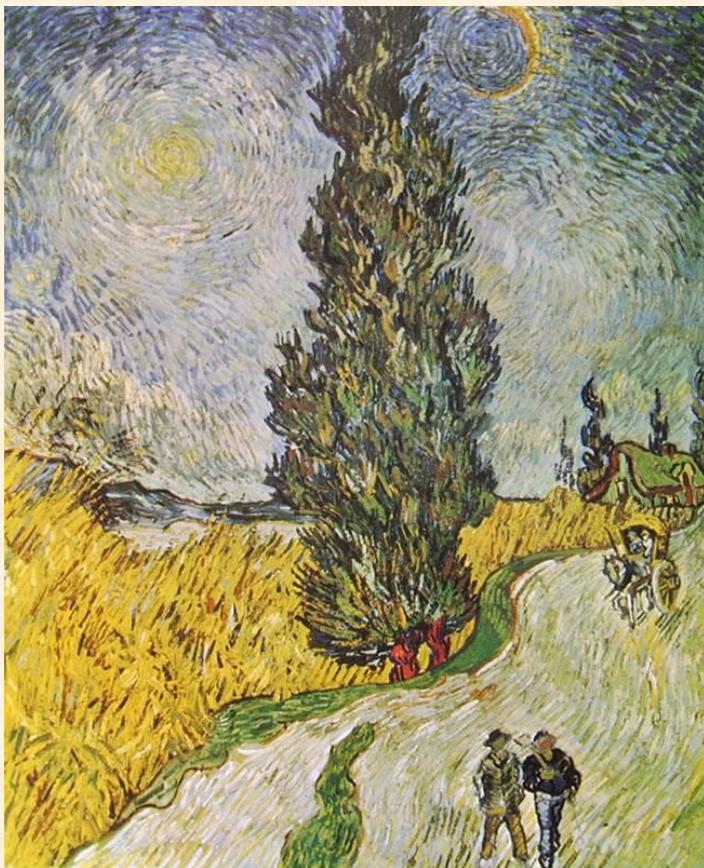


# 13 MARZO



Quando iniziammo il pellegrinaggio, pensai di avere realizzato uno dei più grandi sogni della mia gioventù. Ho capito che lo Straordinario risiede nel Cammino delle Persone Comuni. E oggi questa comprensione è quanto possiedo di più prezioso nella vita.

*(Paolo Coelho)*

*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 (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.

## ESAME DI COSCIENZA

*Carlo Maria Martini: parafrasi del Salmo 50*

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.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

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 †  
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,

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

concedi ai penitenti  
la grazia del perdono.

Risplenda la tua lampada  
sopra il nostro cammino,  
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

*Primo 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.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Esce l'iniquità dal loro grasso, \*  
dal loro cuore traboccano pensieri malvagi.

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.

*Secondo Antifonario:*

Beato colui che non si scandalizza di me.

## LETTURA

*Mc 6,6b-13*

*Letto:*

In quel tempo. Il Signore Gesù percorreva i villaggi d'intorno, insegnando. Chiamò a sé i Dodici e prese a mandarli a due a due e dava loro potere sugli spiriti impuri. E ordinò loro di non prendere per il viaggio nient'altro che un bastone: né pane, né sacca, né denaro nella cintura; ma di calzare sandali e di non portare due tuniche. E diceva loro: «Dovunque entriate in una casa, rimanetevi finché non sarete partiti di lì. Se in qualche luogo non vi accogliessero e non vi ascoltassero, andatevene e scuotete la polvere sotto i vostri piedi come testimonianza per loro». Ed essi, partiti, proclamarono che la gente si convertisse, scacciavano molti demòni, ungevano con olio molti infermi e li guarivano.

## MEDITAZIONE

### RESPONSORIO BREVE

*Letto:*

Non chi dice: Signore, Signore \* entrerà nel regno dei cieli.

*Antifonari:*

Non chi dice: Signore, Signore \* entrerà nel regno dei cieli.

*Letto:*

Ma chi fa la volontà del Padre mio

*Antifonari:*

Entrerà nel regno dei cieli.

*Letto:*

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

*Antifonari:*

Non chi dice: Signore, Signore \* entrerà nel regno dei cieli.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## NUNC DIMITTIS

### *Primo Antifonario:*

Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo.  
Tu amerai il Signore tuo Dio  
con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze.

### **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:*

Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo.  
Tu amerai il Signore tuo Dio  
con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze.

## ORAZIONE

*Ebdomadario:*

Nella gioia che già pregustiamo, Signore, in questa celebrazione della Quaresima, fa' che ci inseriamo sempre più nei misteri della Pasqua, per godere la pienezza dei suoi frutti. 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.