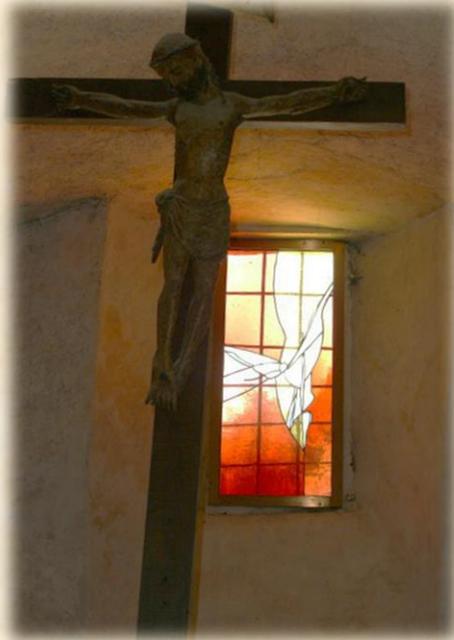


# 14 MARZO



*Sentiamo dentro di noi che Dio ci ama, ci ama davvero, e ci ama così tanto! Ecco l'espressione più semplice che riassume tutto il Vangelo, tutta la fede, tutta la teologia: Dio ci ama di amore gratuito e sconfinato.*

*(Papa Francesco)*

*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

Grazie Signore perché questo giorno \*  
può terminare con una preghiera,  
grazie per quanto di buono c'è stato, \*  
grazie ti dico sul far della sera.

Offro le azioni di questa giornata, \*  
dei miei peccati ti chiedo perdono:  
fammi così come tu vuoi che sia, \*  
prendimi ora per quello che sono.

*Ebdomadario:*

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

*Tutti:*

Amen.

## INNO

Al termine del giorno,  
o sommo Creatore,  
veglia sul nostro riposo  
con amore di Padre.

Dona salute al corpo  
e fervore allo spirito,  
la tua luce rischiari  
le ombre della notte.

Nel sonno delle membra  
resti fedele il cuore,  
e al ritorno dell'alba  
intoni la tua lode.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Sia onore al Padre e al Figlio  
e allo Spirito Santo,  
al Dio trino ed unico  
nei secoli sia gloria. Amen.

## SALMODIA

*Primo Antifonario:*

Dio ha costituito Gesù  
giudice dei vivi e dei morti.

### SALMO 109,1-5. 7

Oracolo del Signore al mio Signore: \*  
«Siedi alla mia destra,  
finché io ponga i tuoi nemici \*  
a sgabello dei tuoi piedi».

Lo scettro del tuo potere stende il Signore da Sion: \*  
«Domina in mezzo ai tuoi nemici.

A te il principato nel giorno della tua potenza \*  
tra santi splendori;  
dal seno dell'aurora, \*  
come rugiada, io ti ho generato».

Il Signore ha giurato e non si pente: \*  
«Tu sei sacerdote per sempre  
al modo di Melchisedek».

Il Signore è alla tua destra, \*  
annienterà i re nel giorno della sua ira.  
Lungo il cammino si disseta al torrente \*  
e solleva alta la testa.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

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:*

Dio ha costituito Gesù  
giudice dei vivi e dei morti.

*Primo Antifonario:*

Beato l'uomo che fa il bene per amore di Dio:  
egli è sicuro per sempre.

## SALMO 111

Beato l'uomo che teme il Signore \*  
e trova grande gioia nei suoi comandamenti.  
Potente sulla terra sarà la sua stirpe, \*  
la discendenza dei giusti sarà benedetta.

Onore e ricchezza nella sua casa, \*  
la sua giustizia rimane per sempre.  
Spunta nelle tenebre come luce per i giusti, \*  
buono, misericordioso e giusto.

Felice l'uomo pietoso che dà in prestito, \*  
amministra i suoi beni con giustizia.  
Egli non vacillerà in eterno: \*  
il giusto sarà sempre ricordato.

Non temerà annunzio di sventura, \*  
saldo è il suo cuore, confida nel Signore.  
Sicuro è il suo cuore, non teme, \*  
finché trionferà dei suoi nemici.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Egli dona largamente ai poveri, †  
la sua giustizia rimane per sempre, \*  
la sua potenza s'innalza nella gloria.

L'empio vede e si adira, †  
digrigna i denti e si consuma. \*  
Ma il desiderio degli empi fallisce.

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 l'uomo che fa il bene per amore di Dio:  
egli è sicuro per sempre.

## LETTURA

*Gv 3,14-21*

*Letttore:*

In quel tempo, Gesù disse a Nicodèmo: «Come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna.

Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio».

## MOMENTO DI RIFLESSIONE

*In questa quaresima riflettiamo in silenzio su queste parole che ci vengono offerte da Papa Francesco.*

Digiuna dalla tristezza \*  
e dall'amarezza e riempi il tuo cuore di gioia.

Digiuna dall'egoismo \*  
e riempiti di compassione per gli altri.

Digiuna dalla mancanza di perdono \*  
e riempiti di atteggiamenti di riconciliazione.

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

## RESPONSORIO BREVE

*Letture:*

Cristo, Figlio del Dio vivo, \* abbi pietà di noi.

*Antifonari:*

Cristo, Figlio del Dio vivo, \* abbi pietà di noi.

*Letture:*

Tu, che hai sofferto per i nostri peccati,

*Antifonari:*

Abbi pietà di noi.

*Letture:*

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

*Antifonari:*

Cristo, Figlio del Dio vivo, \* abbi pietà di noi.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## NUNC DIMITTIS

### *Primo Antifonario:*

Gli eletti vedranno la faccia del Signore  
e porteranno il suo nome sulla fronte.

Non vi sarà più notte

e non avranno più bisogno di luce di lampada, né di luce  
di sole, perché il Signore Dio li illuminerà  
e regneranno nei secoli dei secoli.

### **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:*

Gli eletti vedranno la faccia del Signore  
e porteranno il suo nome sulla fronte.

Non vi sarà più notte

e non avranno più bisogno di luce di lampada, né di luce  
di sole, perché il Signore Dio li illuminerà  
e regneranno nei secoli dei secoli.

## ORAZIONE

*Ebdomadario:*

O Dio, che per mezzo del tuo Figlio operi mirabilmente la nostra redenzione, concedi al popolo cristiano di affrettarsi con fede viva e generoso impegno verso la Pasqua ormai vicina. Per Cristo nostro Signore.

*Antifonari (insieme):*

Amen.

*Ebdomadario:*

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

*Antifonari (insieme):*

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.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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