

# 16 MARZO

## SANT'ERIBERTO



Vescovo di Colonia dal 999, cominciò allora la sua opera di consolazione e di conforto, negli anni dello sgomento e del terrore. Umile, dolce, affabile, sereno, sollevò le anime e guidò la diocesi con dolce zelo. Fu cancelliere di Ottone III.

*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.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## ESAME DI COSCIENZA

La mia voce ascolta, Signore, \*  
Dio, accogli la mia preghiera:  
nella tua fedeltà e giustizia, \*  
dammi aiuto, Signore, rispondi.

Non chiamare in giudizio il tuo servo, \*  
ai Tuoi occhi nessuno è giusto:  
il nemico m'insidia la vita, \*  
il mio sangue umilia nel fango.

Io ti offro le gioie di oggi \*  
ti ringrazio per quanto hai donato  
E ti chiedo perdono per quello \*  
che nel corso del giorno ho sbagliato.

### *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.

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

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Risplenda la tua lampada  
sopra il nostro cammino,  
la tua mano ci guidi  
alla meta pasquale.

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

## SALMODIA

*Antifonario:*

Come canteremo i canti del Signore in terra straniera?

### SALMO 136,1-6

Sui fiumi di Babilonia, là sedevamo piangendo \*  
al ricordo di Sion.

Ai salici di quella terra \*  
appendemmo le nostre cetre.

Là ci chiedevano parole di canto \*  
coloro che ci avevano deportato,  
canzoni di gioia, i nostri oppressori: \*  
«Cantateci i canti di Sion!».

Come cantare i canti del Signore \*  
in terra straniera?  
Se ti dimentico, Gerusalemme, \*  
si paralizzino la mia destra;

mi si attacchi la lingua al palato, †  
se lascio cadere il tuo ricordo, \*  
se non metto Gerusalemme  
al di sopra di ogni mia gioia.

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

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

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

*Antifonario:*

Come canteremo i canti del Signore in terra straniera?

*Antifonario:*

A te voglio cantare davanti agli angeli, Dio mio.

## SALMO 137

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore: \*  
hai ascoltato le parole della mia bocca.  
A te voglio cantare davanti agli angeli, \*  
mi prostro verso il tuo tempio santo.

Rendo grazie al tuo nome \*  
per la tua fedeltà e la tua misericordia:  
hai reso la tua promessa \*  
più grande di ogni fama.

Nel giorno in cui t'ho invocato, mi hai risposto, \*  
hai accresciuto in me la forza.  
Ti loderanno, Signore, tutti i re della terra \*  
quando udranno le parole della tua bocca.

Canteranno le vie del Signore, \*  
perché grande è la gloria del Signore;  
eccelso è il Signore e guarda verso l'umile, \*  
ma al superbo volge lo sguardo da lontano.

Se cammino in mezzo alla sventura \*  
tu mi ridoni vita;  
contro l'ira dei miei nemici stendi la mano \*  
e la tua destra mi salva.

Il Signore completerà per me l'opera sua. \*

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Signore, la tua bontà dura per sempre:  
non abbandonare \*  
l'opera delle tue mani.

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

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

*Antifonario:*

A te voglio cantare  
davanti agli angeli, Dio mio.

## ASCOLTO DELLA PAROLA

### LETTURA DEL VANGELO DI GIOVANNI

*Gv 5,1-16*

*Letture:*

Era un giorno di festa per i Giudei e Gesù sali a Gerusalemme. V'è a Gerusalemme, presso la porta delle Pecore, una piscina, chiamata in ebraico Betzaetà, con cinque portici, sotto i quali giaceva un gran numero di infermi, ciechi, zoppi e paralitici. Un angelo infatti in certi momenti discendeva nella piscina e agitava l'acqua; il primo ad entrarvi dopo l'agitazione dell'acqua guariva da qualsiasi malattia fosse affetto. Si trovava là un uomo che da trentotto anni era malato. Gesù vedendolo disteso e, sapendo che da molto tempo stava così, gli disse: «Vuoi guarire?». Gli rispose il malato: «Signore, io non ho nessuno che mi immerga nella piscina quando l'acqua si agita. Mentre infatti sto per andarvi, qualche altro scende prima di me». Gesù gli disse: «Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina». E sull'istante quell'uomo guarì e, preso il suo lettuccio, cominciò a camminare. Quel giorno però era un sabato. Dissero dunque i Giudei all'uomo guarito: «E' sabato e non ti è lecito prender su il tuo lettuccio». Ma egli rispose loro: «Colui che mi ha guarito mi ha detto: Prendi il tuo lettuccio e cammina». Gli chiesero allora: «Chi è stato a dirti:

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Prendi il tuo lattucio e cammina?». Ma colui che era stato guarito non sapeva chi fosse; Gesù infatti si era allontanato, essendoci folla in quel luogo. Poco dopo Gesù lo trovò nel tempio e gli disse: «Ecco che sei guarito; non peccare più, perché non ti abbia ad accadere qualcosa di peggio». Quell'uomo se ne andò e disse ai Giudei che era stato Gesù a guarirlo. Per questo i Giudei cominciarono a perseguire Gesù, perché faceva tali cose di sabato.

## MEDITAZIONE SUL DIGIUNO

*Dal messaggio di Papa Francesco per la Quaresima*

«Guarda le braccia aperte di Cristo crocifisso, lasciati salvare sempre nuovamente».

L'esperienza della misericordia è possibile solo in un "faccia a faccia" col Signore crocifisso e risorto «che mi ha amato e ha consegnato se stesso per me» (Gal 2,20).

Un dialogo cuore a cuore,  
da amico ad amico.

Quanto più ci lasceremo coinvolgere dalla Sua Parola, tanto più riusciremo a sperimentare la Sua misericordia gratuita per noi. Amen.

## RESPONSORIO BREVE

*Lettore:*

Alzati, prendi il tuo lattucio e cammina \* dice il Signore

*Antifonari (insieme):*

Alzati, prendi il tuo lattucio e cammina \* dice il Signore

*Lettore:*

Ecco che sei guarito: non peccare più

*Antifonari (insieme):*

dice il Signore

*Lettore:*

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

*Antifonari (insieme):*

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina \* dice il Signore

## NUNC DIMITTIS

*Primo antifonario:*

Non nascondermi il tuo volto, perché in te confido, Signore.

## 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:*

Non nascondermi il tuo volto, perché in te confido, Signore.

## ORAZIONE FINALE

*Ebdomadario:*

Illumina questa notte, o Signore, perché dopo un sonno tranquillo ci risvegliamo alla luce del nuovo giorno, per camminare lieti nel tuo nome. 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.