



# 18 MARZO

## SAN CIRILLO DI GERUSALEMME

Tre volte accusato di errori dottrinali e legami con correnti dell'arianesimo, fu condannato all'esilio, conquistando con la sua predicazione l'ammirazione e la stima del popolo presso il quale scontava la sua pena. Tornato definitivamente alla sua sede nel 378, vi prestò le sue cure di pastore interamente dedito all'edificazione del suo gregge fino alla morte, avvenuta nel 386.

*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

Vedi, Signore, com'è fragile l'uomo!  
Cerca le ferite che hai curato;  
tanta indulgenza hai avuto con noi,  
ma ancora troverai da perdonare.

Stendi le tue mani che guariscono,  
risana le membra malate,  
rinfranca ogni nostra debolezza,  
conserva ciò che è intatto in fedele costanza..

*Ebdomadario:*

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

*Tutti:*

Amen.

## INNO

Di tenebra la terra ormai si ammanta:  
quasi una dolce morte  
scende sui corpi spossati,  
che alla luce del giorno rivivranno.

Cristo Signore, luce vera, vita,  
salva i tuoi servi:  
l'oscura inerzia del sonno  
non si tramuti nell'esilio eterno.

Nessuna forza del male  
ci vinca nella notte:  
tu che ci doni il riposo,  
veglia su chi ti implora.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

A te Gesù, sia gloria  
che sei nato da vergine,  
con il Padre e lo Spirito  
nella distesa dei secoli. Amen.

## SALMODIA

*Antifonario:*

Dalle angosce mi hai liberato; \*  
abbi pietà, Signore, e ascoltami.

### SALMO 4

Quando ti invoco, rispondimi,  
Dio, mia giustizia: †  
dalle angosce mi hai liberato; \*  
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

Fino a quando, o uomini,  
sarete duri di cuore? \*  
Perché amate cose vane  
e cercate la menzogna?

Sappiate che il Signore fa prodigi  
per il suo fedele: \*  
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

Tremate e non peccate, \*  
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.

Offrite sacrifici di giustizia \*  
e confidate nel Signore.

Molti dicono: "Chi ci farà vedere il bene?". \*  
Risplenda su di noi, Signore,  
la luce del tuo volto.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Hai messo più gioia nel mio cuore \*  
di quando abbondano vino e frumento.  
In pace mi corico e subito mi addormento: \*  
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

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

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

*Antifonario:*

Dalle angosce mi hai liberato; \*  
abbi pietà, Signore, e ascoltami.

*Antifonario:*

Buono e soave è lodare il Signore.

## **SALMO 132**

Ecco quanto è buono e quanto è soave \*  
che i fratelli vivano insieme!

È come olio profumato sul capo, †  
che scende sulla barba,  
sulla barba di Aronne, \*  
che scende sull'orlo della sua veste.

È come rugiada dell'Ermon, \*  
che scende sui monti di Sion.

Là il Signore dona la benedizione \*  
e la vita per sempre.

*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:*

Buono e soave è lodare il Signore.

## LETTURA

*Mt 7,21-29*

*Letto:*

Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «Non chiunque mi dice: “Signore, Signore”, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli. In quel giorno molti mi diranno: “Signore, Signore, non abbiamo forse profetato nel tuo nome? E nel tuo nome non abbiamo forse scacciato demòni? E nel tuo nome non abbiamo forse compiuto molti prodigi?”. Ma allora io dichiarerò loro: “Non vi ho mai conosciuti. Allontanatevi da me, voi che operate l’iniquità!”. Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia. Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, sarà simile a un uomo stolto, che ha costruito la sua casa sulla sabbia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ed essa cadde e la sua rovina fu grande». Quando Gesù ebbe terminato questi discorsi, le folle erano stupite del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come i loro scribi.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## PROPOSITI PER LA QUARESIMA

1. Bene. (sempre e ovunque)
2. Di grazie (anche se "non dovresti").
3. Ricorda agli altri quanto li ami.
4. Saluta con gioia quelle persone che vedi ogni giorno.
5. Ascolta la storia dell'altro, senza pregiudizi, con amore.
6. Fermati per aiutare. Sii attento a chi ha bisogno di te.
7. Rallegrare qualcuno.
8. Celebrate le qualità o i successi di un altro.
9. Regala quello che non usi a chi ne ha bisogno.
10. Aiuto quando necessario per far riposare un altro.
11. Correggi con amore, non stare zitto per paura.
12. Avere buoni dettagli con chi ti è vicino.
13. Pulisci quello che uso a casa.
14. Aiuta gli altri a superare gli ostacoli.
15. Chiama i tuoi genitori, se hai la fortuna di averli..

## RESPONSORIO BREVE

*Letto:*

Il Signore ha promesso al suo popolo \*  
che fiorirà come un giglio

*Antifonari:*

Il Signore ha promesso al suo popolo \*  
che fiorirà come un giglio

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

*Letture:*

Sarà come rugiada per Israele

*Antifonari:*

che fiorirà come un giglio

*Letture:*

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

*Antifonari:*

Il Signore ha promesso al suo popolo \*

che fiorirà come un giglio

## NUNC DIMITTIS

*Antifonario:*

Nella veglia salvaci Signore nel sonno non ci abbandonare

Il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.

## 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:*

Nella veglia salvaci Signore nel sonno non ci abbandonare

Il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## ORAZIONE

*Ebdomadario:*

Visita, Padre, la nostra casa e salvala dalle insidie del nemico; vegliano gli angeli santi sulla nostra quiete, e la tua benedizione sempre rimanga con noi. 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/>*