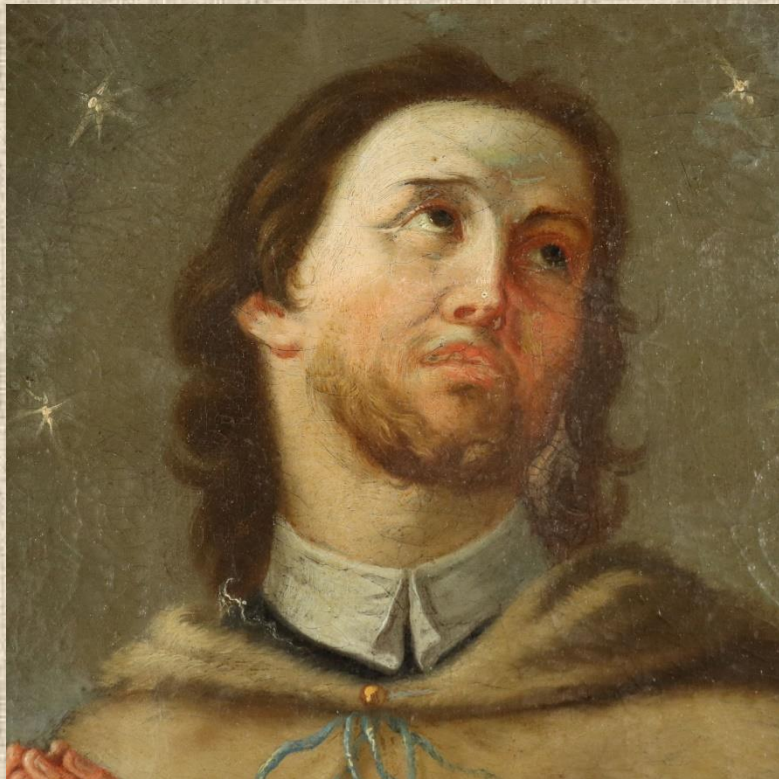


20 MARZO

SAN GIOVANNI NEPOMUCENO MARTIRE



Canonico della cattedrale di Praga era il confessore di Giovanna di Baviera, moglie del re di Boemia Venceslao IV. Secondo secondo la *Histoire ecclésiastique et civile du duché de Luxembourg et comté* fu gettato nella Moldava per ordine di quest'ultimo, perché si era rifiutato di rivelargli i peccati della moglie. Altre fonti sostengono che dietro all'omicidio ci fossero problemi di giurisdizione sulla nomina di un abate.

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

A te, Dio, fonte di misericordia, †
io che sono peccatore mi avvicino. *
Lavami, ti prego, dalla mia sporcizia.

Sole di giustizia, illumina chi è cieco; †
eterno medico, guarisci chi è ferito; *
Re dei re, rivesti chi è nudo.

Mediatore fra Dio e gli uomini, *
riconcilia chi è colpevole;
tu che sei il buon pastore, *
riconduci chi ha perso la retta via.

Concedi, o Dio misericordia al misero, *
perdono al colpevole,
vita a chi è morto, *
giustificazione all'empio.

Donami la grazia di riconoscere te mio Signore *
e di ringraziarti sempre
per tutti i benefici che mi hai fatto *
con somma gratitudine di cuore.

Accordami anche di benedirti sempre, *
di lodarti e di magnificarti in ogni cosa,
e di fare questo con sommo giubilo *
e tripudio del cuore.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

E obbedendo a te in tutto †
donami di esser sempre ricreato *
dalla tua dolcissima e ineffabile soavità

Stando alla tua mensa con i tuoi angeli †
con gli apostoli e i santi *
sebbene del tutto indegno e ingrato.

Ebdomadario:

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

Tutti:

Amen.

INNO

Quaresima è tempo santo:
dopo Mosè e i Profeti
anche il Signore del mondo
obbedi al rito antico.

Sobrio sia il cibo, sobria la parola;
contro le insidie del male
l'animo attento allo Spirito
vigili i sensi inquieti.

Grida e pianto si levino
a placare la collera:
a chi ti offese peccando,
perdona, o dolce Padre.

Noi siamo, pur se deboli,
plasmati dalle tue mani:
o Dio, non disconoscere
l'opera tua mirabile.

Assolvi dalle colpe,
accresci il gusto del bene:
a te, supremo Giudice,
rendici grati per sempre.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

O Trinità beata, unico Dio,
accogli la nostra supplica
e questi giorni austeri
rendi fecondi e lieti. Amen.

SALMODIA

Antifonario:

Accogli, Signore, la nostra supplica.

SALMO 141

Con la mia voce al Signore grido aiuto, *
con la mia voce supplico il Signore;
davanti a lui effondo il mio lamento, *
al suo cospetto sfogo la mia angoscia.

Mentre il mio spirito vien meno, *
tu conosci la mia via.
Nel sentiero dove cammino *
mi hanno teso un laccio.

Guarda a destra e vedi: *
nessuno mi riconosce.
Non c'è per me via di scampo, *
nessuno ha cura della mia vita.

Io grido a te, Signore; †
dico: Sei tu il mio rifugio, *
sei tu la mia sorte nella terra dei viventi.

Ascolta la mia supplica: *
ho toccato il fondo dell'angoscia.
Salvami dai miei persecutori *
perché sono di me più forti.

Strappa dal carcere la mia vita, *
perché io renda grazie al tuo nome:
i giusti mi faranno corona *
quando mi concederai la tua grazia.

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.

Antifonario:

Accogli, Signore, la nostra supplica.

Antifonario:

Non c'è per noi rifugio, *
se non sperare in te, Cristo Signore.

SALMO 140, 1-9

Signore, a te grido, accorri in mio aiuto; *
ascolta la mia voce quando t'invoco.
Come incenso salga a te la mia preghiera, *
le mie mani alzate come sacrificio della sera.

Poni, Signore, una custodia alla mia bocca, *
sorveglia la porta delle mie labbra.

Non lasciare che il mio cuore si pieghi al male †
e compia azioni inique con i peccatori: *
che io non gusti i loro cibi deliziosi.

Mi percuota il giusto e il fedele mi rimproveri, †
ma l'olio dell'empio non profumi il mio capo; *
tra le loro malvagità continui la mia preghiera.

Dalla rupe furono gettati i loro capi, *
che da me avevano udito dolci parole.

Come si fende e si apre la terra, *
le loro ossa furono disperse alla bocca degli inferi.

A te, Signore mio Dio, sono rivolti i miei occhi; *
in te mi rifugio, proteggi la mia vita.
Preservami dal laccio che mi tendono, *

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

dagli agguati dei malfattori.

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

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

Antifonario:

Non c'è per noi rifugio, *
se non sperare in te, Cristo Signore.

LETTURA

Mt 19,13-15

Letture:

Furono portati al Signore Gesù dei bambini perché imponesse loro le mani e pregasse; ma i discepoli li rimproverarono. Gesù però disse: «Lasciateli, non impedito che i bambini vengano a me; a chi è come loro, infatti, appartiene il regno dei cieli». E, dopo avere imposto loro le mani, andò via di là.

MEDITAZIONI SUL DIGIUNO

Digiuna di lamentarti *
e riempi di cose semplici della vita

Digiuna dalle pressioni *
e riempi di preghiera

Digiuna dalla tristezza *
e dall'amarrezza e riempi il tuo cuore di gioia

Digiuna dall'egoismo *
e riempi di compassione per gli altri

Digiuna dalla mancanza di perdono *
e riempi di atteggiamenti di riconciliazione

Digiuna di parole *
e riempi di silenzio e ascolta gli altri

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

RESPONSORIO BREVE

Letttore:

Siamo il tuo popolo, opera delle tue mani * liberaci, Signore.

Antifonari:

Siamo il tuo popolo, opera delle tue mani * liberaci, Signore.

Letttore:

Non lasciarci perire

Antifonari:

liberaci, Signore.

Letttore:

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

Antifonari:

Siamo il tuo popolo, opera delle tue mani * liberaci, Signore.

NUNC DIMITTIS

Antifonario:

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola. †

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:

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

ORAZIONE

Ebdomadario:

Togli dalla tua Chiesa, o Dio santo e forte, ogni ingiusto desiderio terreno e infondi in lei con generosa larghezza il presagio della risurrezione, perché non prevalga l'autore di ogni rovina, ma vinca il Redentore; e così, liberata da ogni condizionamento colpevole, avanzi per la tua grazia verso la novità della vita eterna. 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/>