

21 MARZO



SAN NICOLAO
DELLA FLÜE

Nacque nel 1417 nel canton Obwalden. Nel 1445 si sposò con Dorothea Wyss da cui ebbe dieci figli.

A 50 anni, con il suo consenso, si ritirò a vita eremitica, prima in Alsazia, e poi nella gola di Ranft, a pochi minuti di distanza dalla sua vecchia casa.

Nel 1473 di fronte alla minaccia austriaca, e nel 1481, di fronte al rischio di una guerra civile, "bruder Klaus" si adoperò molto attivamente per la pace, tanto da essere ricordato dagli svizzeri "Padre della Patria".

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:

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.

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

Gesù, premio e corona
dei tuoi servi fedeli,
glorifica il tuo nome.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

Concedi alla tua Chiesa,
che venera san Nicola,
la vittoria sul male.

Seguendo le tue orme
sulla via della croce,
egli piacque a Dio Padre.

Sapiente e vigilante,
testimoniò il Vangelo
in parole e in opere.

Dalla città dei santi,
dove regna glorioso,
ci guidi e ci protegga.

A te Cristo sia lode,
al Padre e allo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen..

SALMODIA

Antifonario:

Risanami, Signore, ho peccato contro di te.

SALMO 40

Beato l'uomo che ha cura del debole, *
nel giorno della sventura il Signore lo libera.

Veglierà su di lui il Signore, †
lo farà vivere beato sulla terra, *
non lo abbandonerà alle brame dei nemici.

Il Signore lo sosterrà sul letto del dolore. *
Gli darai sollievo nella sua malattia.

Io ho detto: «Pietà di me, Signore; *

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

risanami, contro di te ho peccato».
I nemici mi augurano il male: *
«Quando morirà e perirà il suo nome?».

Chi viene a visitarmi dice il falso, †
il suo cuore accumula malizia *
e uscito fuori parla.

Contro di me sussurrano insieme i miei nemici, *
contro di me pensano il male:
«Un morbo maligno su di lui si è abbattuto, *
da dove si è steso non potrà rialzarsi».

Anche l'amico in cui confidavo, †
anche lui, che mangiava il mio pane, *
alza contro di me il suo calcagno.

Ma tu, Signore, abbi pietà e sollevami, *
che io li possa ripagare.
Da questo saprò che tu mi ami *
se non trionfa su di me il mio nemico;

per la mia integrità tu mi sostieni, *
mi fai stare alla tua presenza per sempre.

Sia benedetto il Signore, Dio d'Israele, *
da sempre e per sempre.
Amen, amen.

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

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

Antifonario:

Risanami, Signore, ho peccato contro di te.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

Antifonario:

Il Signore dell'universo è con noi,
rifugio e salvezza è il nostro Dio.

SALMO 45

Dio è per noi rifugio e forza, *
aiuto sempre vicino nelle angosce.

Perciò non temiamo se trema la terra, *
se crollano i monti nel fondo del mare.
Fremano, si gonfino le sue acque, *
tremino i monti per i suoi flutti.

Un fiume e i suoi ruscelli rallegrano la città di Dio, *
la santa dimora dell'Altissimo.

Dio sta in essa: non potrà vacillare; *
la soccorrerà Dio, prima del mattino.
Fremettero le genti, i regni si scossero; *
egli tuonò, si sgretolò la terra.

Il Signore degli eserciti è con noi, *
nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.

Venite, vedete le opere del Signore, *
egli ha fatto portenti sulla terra.

Farà cessare le guerre sino ai confini della terra, †
romperà gli archi e spezzerà le lance, *
brucerà con il fuoco gli scudi.

Fermatevi e sappiate che io sono Dio, *
eccelso tra le genti, eccelso sulla terra.
Il Signore degli eserciti è con noi, *
nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.

Gloria al Padre e al Figlio *

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

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

Antifonario:

Il Signore dell'universo è con noi,
rifugio e salvezza è il nostro Dio.

ASCOLTO DELLA PAROLA

LETTURA

1 Pt 5,1-4

Letture:

Esorto gli anziani che sono tra voi, quale anziano come loro, testimone delle sofferenze di Cristo e partecipe della gloria che deve manifestarsi: pascete il gregge di Dio che vi è affidato, sorvegliandolo non per forza ma volentieri secondo Dio; non per vile interesse, ma di buon animo; non spadroneggiando sulle persone a voi affidate, ma facendovi modelli del gregge. E quando apparirà il pastore supremo, riceverete la corona della gloria che non appassisce.

MEDITAZIONE SUL DIGIUNO

Digiuna dalle parole offensive *
e trasmetti parole gentili

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

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

RESPONSORIO BREVE

Letttore:

Vero amico dei tuoi fratelli, * prega per il tuo popolo

Antifonari (insieme):

Vero amico dei tuoi fratelli, * prega per il tuo popolo

Letttore:

Hai dato la vita per i fratelli

Antifonari (insieme):

prega per il tuo popolo

Letttore:

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

Antifonari (insieme):

Vero amico dei tuoi fratelli, * prega per il tuo popolo

NUNC DIMITTIS

Antifonario:

Amministratore fedele e saggio,
messo dal Signore a capo della sua famiglia,
hai distribuito il cibo della vita.

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.

Antifonario:

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

Amministratore fedele e saggio,
messo dal Signore a capo della sua famiglia,
hai distribuito il cibo della vita.

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

SALVE REGINA

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/>