

# 22 MARZO

## SANTA LEA

La vita di questa santa ci è nota solo attraverso gli scritti di san Girolamo, che ne parla, dopo la morte, in una lettera alla gentildonna Marcella nella cui comunità era entrata dopo essere rimasta vedova in giovane età.



*Ebdomadario:*

O Dio, vieni a salvarmi.

*Antifonario:*

Signore, vieni presto in mio aiuto.

*Ebdomadario:*

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

*Antifonario:*

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

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.

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

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

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

## SALMODIA

*Antifonario:*

Giusto è il Signore, gli uomini retti vedranno il suo volto.

## SALMO 10

Nel Signore mi sono rifugiato, come potete dirmi: \*  
«Fuggi come un passero verso il monte»?

Ecco, gli empi tendono l'arco, †  
aggiustano la freccia sulla corda \*  
per colpire nel buio i retti di cuore.

Quando sono scosse le fondamenta, \*  
il giusto che cosa può fare?  
Ma il Signore nel tempio santo, \*  
il Signore ha il trono nei cieli.

I suoi occhi sono aperti sul mondo, \*  
le sue pupille scrutano ogni uomo.  
Il Signore scruta giusti ed empi, \*  
egli odia chi ama la violenza.

Farà piovere sugli empi  
brace, fuoco e zolfo, \*  
vento bruciante toccherà loro in sorte.

Giusto è il Signore, ama le cose giuste; \*  
gli uomini retti vedranno il suo volto.

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:*

Giusto è il Signore, gli uomini retti vedranno il suo volto.

*Antifonario:*

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

## SALMO 14

Signore, chi abiterà nella tua tenda? \*  
Chi dimorerà sul tuo santo monte?  
Colui che cammina senza colpa, \*  
agisce con giustizia e parla lealmente,

chi non dice calunnia con la sua lingua, †  
non fa danno al suo prossimo \*  
e non lancia insulto al suo vicino.

Ai suoi occhi è spregevole il malvagio, \*  
ma onora chi teme il Signore.

Anche se giura a suo danno, non cambia; †  
se presta denaro non fa usura, \*  
e non accetta doni contro l'innocente.

Colui che agisce in questo modo \*  
resterà saldo per sempre.

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

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

*Antifonario:*

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

# ASCOLTO DELLA PAROLA

## LETTURA DAL VANGELO DI GIOVANNI

*Gv 8,1-11*

*Letttore:*

In quel tempo, Gesù si avviò verso il monte degli Ulivi. Ma al mattino si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui. Ed egli sedette e si mise a insegnare loro. Allora gli scribi e i farisei gli condussero una donna sorpresa in adulterio, la posero in mezzo e gli dissero: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». Dicevano questo per metterlo alla prova e per avere motivo di accusarlo. Ma Gesù si chinò e si mise a scrivere col dito per terra. Tuttavia, poiché insistevano nell'interrogarlo, si alzò e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei». E, chinatosi di nuovo, scriveva per terra. Quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani. Lo lasciarono solo, e la donna era là in mezzo. Allora Gesù si alzò e le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». Ed ella rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù disse: «Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più».

## MEDITAZIONE SUL DIGIUNO QUARESIMALE

*Isaia 58,3-6*

«Perché digiunare, se tu non lo vedi,  
mortificarci, se tu non lo sai?».

Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari,  
angariate tutti i vostri operai.

Ecco, voi digiunate fra litigi e alterchi  
e colpendo con pugni iniqui.

Non digiunate più come fate oggi,

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

così da fare udire in alto il vostro chiasso.

È forse come questo il digiuno che bramo,  
il giorno in cui l'uomo si mortifica?

Piegare come un giunco il proprio capo,  
usare sacco e cenere per letto,  
forse questo vorresti chiamare digiuno  
e giorno gradito al Signore?

Non è piuttosto questo il digiuno che voglio:  
sciogliere le catene inique,  
togliere i legami del giogo,  
rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?

Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato,  
nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto,  
nel vestire uno che vedi nudo,  
senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne?

## RESPONSORIO BREVE

*Letto:*

Donna nessuno ti condanna? \* Neanch'io ti condanno.

*Antifonario:*

Donna nessuno ti condanna? \* Neanch'io ti condanno.

*Letto:*

Va e non peccare più.

*Antifonario:*

Neanch'io ti condanno.

*Ebdomadario:*

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

*Antifonario:*

Donna nessuno ti condanna? \* Neanch'io ti condanno.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## 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.

## ORAZIONE FINALE

### *Ebdomadario:*

O Dio, che con il dono del tuo amore ci riempi di ogni  
benedizione, trasformaci in creature nuove, per esser preparati  
alla Pasqua gloriosa del tuo regno. Per Cristo nostro Signore.

*Tutti:*

Amen.

### *Ebdomadario:*

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

*Tutti:*

Amen.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## ANTIFONA ALLA BEATA VERGINE MARIA

*Dell'antifona mariana si riporta a versione da recitare in italiano e lo spartito in gregoriano.*

### SOTTO LA TUA PROTEZIONE

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,  
Santa Madre di Dio:

non disprezzare le suppliche  
di noi che siamo nella prova,

ma liberaci da ogni pericolo,  
o Vergine gloriosa e benedetta.

### SUB TUUM PRAESIDIUM

Liber Usualis, Solesmes, 1961, p. 1861

VII

**S**UB tu-um præ-sí-di-um confú-gimus, \* sancta De- i Gé-ni-trix: nostras depre-ca-ti-ó-  
nes ne despí-ci-as in ne-cessi-tá-ti-bus: sed a pe-rí-cu-lis cunctis lí-be-ra nos sem-per,  
Virgo glo-ri- ó-sa et be- ne-dí-cta.

The image shows a Gregorian chant score for the antiphon 'SUB TUUM PRAESIDIUM'. It consists of three staves of music with square neumes on a four-line red staff. The first staff begins with a large initial 'S' and a Roman numeral 'VII'. The lyrics are written below the notes, with hyphens indicating syllables that span across notes. The text is in Latin and includes a Latin version of the Italian text above. The score ends with a double bar line.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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