

23 MARZO

SAN TURIBIO DE MOGROVEJO

Nato in Spagna nel 1538 fu inviato come arcivescovo a Lima, dove fondò il primo seminario, fece pubblicare un catechismo in lingua quéchua e raccomandò ai parroci di preoccuparsi perché le case degli indios avessero tavole per mangiare e letti per dormire. Fu definito da Benedetto XIV instancabile messaggero d'amore



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

Figlio mio, dice il Signore †
conosco la tua miseria, *
le lotte e le tribolazioni della tua anima,

so la tua debolezza e le tue infermità, *
i tuoi cedimenti e i tuoi peccati,

ma ti dico ugualmente: †
dammi il tuo cuore, *
amami così come sei!

Se aspetti di essere Santo †
per abbandonarti all'amore, *
non mi amerai mai.

È il canto del tuo cuore che mi interessa *
perché ti ho creato per amare.

In tutto ciò che vivi, *
nel fervore o nell'aridità,
nella fedeltà o nell'abbandono *
amami così come sei.

E allora ti concederò di amare *
più di quanto possa immaginare.

Ebdomadario:

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

Tutti:

Amen.

INNO

Gesù, luce da luce,
sole senza tramonto,
tu rischiari le tenebre

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

nella notte del mondo.

In te, santo Signore,
noi cerchiamo il riposo
dall'umana fatica,
al termine del giorno.

Se i nostri occhi si chiudono,
veglia in te il nostro cuore;
la tua mano protegga
coloro che in te sperano.

Difendi, o Salvatore,
dalle insidie del male
i figli che hai redenti
col tuo sangue prezioso.

A te sia gloria, o Cristo,
nato da Maria vergine,
al Padre e allo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen.

SALMODIA

Antifonario:

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

SALMO 142,1-11

Signore, ascolta la mia preghiera, †
porgi l'orecchio alla mia supplica,
tu che sei fedele, *
e per la tua giustizia rispondimi.

Non chiamare in giudizio il tuo servo: *
nessun vivente davanti a te è giusto.

Il nemico mi perseguita, *
calpesta a terra la mia vita,

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

mi ha relegato nelle tenebre *
come i morti da gran tempo.

In me languisce il mio spirito, *
si agghiaccia il mio cuore.

Ricordo i giorni antichi, †
ripenso a tutte le tue opere, *
medito sui tuoi prodigi.

A te protendo le mie mani, *
sono davanti a te come terra riarsa.
Rispondimi presto, Signore, *
viene meno il mio spirito.

Non nascondermi il tuo volto, *
perché non sia come chi scende nella fossa.
Al mattino fammi sentire la tua grazia, *
poiché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere, *
perché a te si innalza l'anima mia.
Salvami dai miei nemici, Signore, *
a te mi affido.

Insegnami a compiere il tuo volere, †
perché sei tu il mio Dio. *
Il tuo spirito buono mi guidi in terra piana.

Per il tuo nome, Signore, fammi vivere, *
liberami dall'angoscia, per la tua giustizia.

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

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/>

Antifonario:

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

Antifonario:

Egli ti ha chiesto la vita e tu gliel'hai concessa,
lunghi giorni, Signore, senza fine.

SALMO 20, 2-8.14

Signore, il re gioisce della tua potenza, *
quanto esulta per la tua salvezza!
Hai soddisfatto il desiderio del suo cuore, *
non hai respinto il voto delle sue labbra.

Gli vieni incontro con larghe benedizioni; *
gli poni sul capo una corona di oro fino.
Vita ti ha chiesto, a lui l'hai concessa, *
lunghi giorni in eterno, senza fine.

Grande è la sua gloria per la tua salvezza, *
lo avvolgi di maestà e di onore;
lo fai oggetto di benedizione per sempre, *
lo inondi di gioia dinanzi al tuo volto.

Perché il re confida nel Signore: *
per la fedeltà dell'Altissimo non sarà mai scosso.
Alzati, Signore, in tutta la tua forza; *
canteremo inni alla tua potenza.

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

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

Antifonario:

Egli ti ha chiesto la vita e tu gliel'hai concessa,
lunghi giorni, Signore, senza fine.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

ASCOLTO DELLA PAROLA

LETTURA DEL VANGELO DI GIOVANNI

Gv 8,21-30

Letttore:

Dicevano allora i Giudei: «Forse si ucciderà, dal momento che dice: Dove vado io, voi non potete venire?». E diceva loro: «Voi siete di quaggiù, io sono di lassù; voi siete di questo mondo, io non sono di questo mondo. Vi ho detto che morirete nei vostri peccati; se infatti non credete che io sono, morirete nei vostri peccati». Gli dissero allora: «Tu chi sei?». Gesù disse loro: «Proprio ciò che vi dico. Avrei molte cose da dire e da giudicare sul vostro conto; ma colui che mi ha mandato è veritiero, ed io dico al mondo le cose che ho udito da lui». Non capirono che egli parlava loro del Padre. Disse allora Gesù: «Quando avrete innalzato il Figlio dell'uomo, allora saprete che Io Sono e non faccio nulla da me stesso, ma come mi ha insegnato il Padre, così io parlo. Colui che mi ha mandato è con me e non mi ha lasciato solo, perché io faccio sempre le cose che gli sono gradite». A queste sue parole, molti credettero in lui.

MEDITAZIONE SUL DIGIUNO

1. Fai 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. Rallegra qualcuno.

8. Celebra le qualità o i successi di un altro.
9. Regala quello che non usi a chi ne ha bisogno.

10. Aiuta quando necessario per far riposare un altro.
11. Correggi con amore, non stare zitto per paura.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

12. Abbi buoni propositi con chi ti è vicino.
13. Pulisci quello che usi a casa.
14. Aiuta gli altri a superare gli ostacoli.
15. Chiama i tuoi genitori, se hai la fortuna di averli.

RESPONSORIO BREVE

Lettore:

Voi siete di quaggiù, io sono di lassù * dice il Signore

Antifonari (insieme):

Voi siete di quaggiù, io sono di lassù * dice il Signore

Lettore:

voi siete di questo mondo, io non sono di questo mondo

Antifonari (insieme):

dice il Signore

Lettore:

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

Antifonari (insieme):

Voi siete di quaggiù, io sono di lassù * dice il Signore

NUNC DIMITTIS

Primo antifonario:

Hai fatto di noi, Signore, un popolo regale,
sacerdoti per il nostro Dio.

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.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

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

Secondo antifonario:

Hai fatto di noi, Signore, un popolo regale,
sacerdoti per il nostro Dio.

ORAZIONE FINALE

Ebdomadario:

Illumina, Padre, la nostra notte e dona ai tuoi servi un riposo
senza colpa; incolumi al nuovo giorno ci conducano gli angeli e
ci ridestino alla tua luce. 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/liturgiadedelleore/>