

# 24 MARZO

## SANT'OSCAR ROMERO

Fu arcivescovo di San Salvador. A causa del suo impegno nel denunciare le violenze della dittatura militare del suo paese, fu ucciso da un sicario degli squadroni della morte, mentre stava celebrando la messa nella cappella di un ospedale. È stato proclamato santo da papa Francesco il 14 ottobre 2018.



*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

Amami Tu, Signore: anche se non sono amabile,  
anche se sono povero, anche se ti amo poco  
anche se non lo merito.

Quando mi alzo, al mattino, pieno di velleità  
o mi corico la sera pieno di delusioni,  
quando lavoro per inerzia,

quando prego in modo dissipato,  
quando non ho voglia di amare

quando presumo di amarti senza amare gli altri  
quando mi illudo di amare gli altri senza amare Te

quando temo di amare troppo  
quando temo di compromettermi

quando fuggo l'amore  
quando nessuno mi ama.

Amami tu Signore  
e non cessare d'amarmi mai.

*Ebdomadario:*

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

*Tutti:*

Amen.

## INNO

*(David Maria Turolfo)*

Chi ti ricorda ancora,  
fratello Romero?  
Ucciso infinite volte  
dal loro piombo e dal nostro silenzio.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Ucciso per tutti gli uccisi;  
neppure uomo,  
sacerdozio che tutte le vittime  
riassumi e consacri.

Ucciso perché fatto popolo:  
ucciso perché facevi cascare le braccia  
ai poveri armati, più poveri degli stessi uccisi:  
per questo ancora e sempre ucciso.

Romero, tu sarai sempre ucciso,  
e mai ci sarà un Etiope  
che supplichi qualcuno  
ad avere pietà.

Non ci sarà un potente, mai,  
che abbia pietà di queste turbe, Signore?  
nessuno che non venga ucciso?  
Sarà sempre così, Signore?

Ti ringraziamo o Padre  
che ci hai donato Romero  
e insieme al Figlio e allo Spirito  
noi ti lodiamo per sempre. Amen.

## SALMODIA

*Antifonario:*

Chi vuole venire con me, rinunzi a se stesso,  
prenda la sua croce e mi segua

## SALMO 114

Amo il Signore perché ascolta \*  
il grido della mia preghiera.  
Verso di me ha teso l'orecchio \*  
nel giorno in cui lo invocavo.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Mi stringevano funi di morte, \*  
ero preso nei lacci degli inferi.

Mi opprimevano tristezza e angoscia †  
e ho invocato il nome del Signore: \*  
«Ti prego, Signore, salvami».

Buono e giusto è il Signore, \*  
il nostro Dio è misericordioso.  
Il Signore protegge gli umili: \*  
ero misero ed egli mi ha salvato.

Ritorna, anima mia, alla tua pace, \*  
poiché il Signore ti ha beneficato;

egli mi ha sottratto dalla morte, †  
ha liberato i miei occhi dalle lacrime, \*  
ha preservato i miei piedi dalla caduta.

Camminerò alla presenza del Signore \*  
sulla terra dei viventi.

Gloria al Padre e al Figlio \*  
e allo Spirito Santo.  
Come era nel principio, e ora e sempre \*  
nei secoli dei secoli. Amen.

*Antifonario:*

Chi vuole venire con me, rinunci a se stesso,  
prenda la sua croce e mi segua

*Antifonario:*

Chi mi è servo fedele,  
il Padre mio lo innalzerà nella gloria

## SALMO 115

Ho creduto anche quando dicevo: \*

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

«Sono troppo infelice».  
Ho detto con sgomento: \*  
«Ogni uomo è inganno».

Che cosa renderò al Signore \*  
per quanto mi ha dato?  
Alzerò il calice della salvezza \*  
e invocherò il nome del Signore.

Adempirò i miei voti al Signore, \*  
davanti a tutto il suo popolo.  
Preziosa agli occhi del Signore \*  
è la morte dei suoi fedeli.

Sì, io sono il tuo servo, Signore, †  
io sono tuo servo, figlio della tua ancella; \*  
hai spezzato le mie catene.

A te offrirò sacrifici di lode \*  
e invocherò il nome del Signore.

Adempirò i miei voti al Signore \*  
davanti a tutto il suo popolo,  
negli atri della casa del Signore, \*  
in mezzo a te, Gerusalemme.

Gloria al Padre e al Figlio \*  
e allo Spirito Santo.  
Come era nel principio, e ora e sempre \*  
nei secoli dei secoli. Amen.

*Antifonario:*

Chi mi è servo fedele,  
il Padre mio lo innalzerà nella gloria

## ASCOLTO DELLA PAROLA

### LETTURA

*Mt 5,12-16*

*Letttore:*

Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dagli uomini. Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città collocata sopra un monte, né si accende una lucerna per metterla sotto il moggio, ma sopra il lucerniere perché faccia luce a tutti quelli che sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al vostro Padre che è nei cieli.

### MEDITAZIONI SUL DIGIUNO

*di papa Francesco*

Digiuna dalle parole offensive \*  
e trasmetti parole gentili

Digiuna dalla rabbia \*  
e riempiti di mansuetudine e pazienza

Digiuna dalla mancanza di perdono \*  
e riempiti di atteggiamenti di riconciliazione

Digiuna di parole \*  
e riempiti di silenzio e ascolta gli altri.

### RESPONSORIO BREVE

*Letttore:*

Voi siete il sale della terra \* dice il Signore

*Antifonari (insieme):*

Voi siete il sale della terra \* dice il Signore

*Letttore:*

Ecco che sei guarito: non peccare più

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

*Antifonari (insieme):*

dice il Signore

*Letto:*

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

*Antifonari (insieme):*

Voi siete il sale della terra \* dice il Signore

## NUNC DIMITTIS

*Primo antifonario:*

Noi siamo profeti di un futuro che non ci appartiene.

## 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.

*Secondo antifonario:*

Noi siamo profeti di un futuro che non ci appartiene.

## 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/>*