

# 16 APRILE

«DATE LORO VOI STESSI DA MANGIARE»



*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. Alleluia.

## 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 \*

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

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

Al termine del giorno,  
o sommo Creatore,  
veglia sul nostro riposo  
con amore di Padre.

Dona salute al corpo  
e fervore allo spirito,  
la tua luce rischiarì  
le ombre della notte.

Nel sonno delle membra  
resti fedele il cuore,  
e al ritorno dell'alba  
intoni la tua lode.

Sia onore al Padre e al Figlio  
e allo Spirito Santo,  
al Dio trino ed unico  
nei secoli sia gloria. Amen.

## SALMODIA

*Antifonario:*

Il Signore ha liberato la mia vita  
dall'angoscia della morte, alleluia.

## SALMO 114

Amo il Signore perché ascolta \*  
il grido della mia preghiera.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

Verso di me ha teso l'orecchio \*  
nel giorno in cui lo invocavo.

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:*

Il Signore ha liberato la mia vita  
dall'angoscia della morte, alleluia.

*Antifonario:*

Come la pupilla dei suoi occhi  
il Signore custodisce il suo popolo, alleluia.

## SALMO 120

Alzo gli occhi verso i monti: \*  
da dove mi verrà l'aiuto?  
Il mio aiuto viene dal Signore, \*  
che ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede, \*  
non si addormenterà il tuo custode.  
Non si addormenterà, non prenderà sonno, \*  
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode, †  
il Signore è come ombra che ti copre, \*  
e sta alla tua destra.

Di giorno non ti colpirà il sole, \*  
né la luna di notte.  
Il Signore ti proteggerà da ogni male, \*  
egli proteggerà la tua vita.

Il Signore veglierà su di te,  
quando esci e quando entri, \*  
da ora e 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:*

Come la pupilla dei suoi occhi  
il Signore custodisce il suo popolo, alleluia.

## LETTURA

Gv 6,1-15

*Letttore:*

In quel tempo, Gesù passò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, e lo seguiva una grande folla, perché vedeva i segni che compiva sugli infermi. Gesù salì sul monte e là si pose a sedere con i suoi discepoli. Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei. Allora Gesù, alzati gli occhi, vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove potremo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?». Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva quello che stava per compiere. Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo». Gli disse allora uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?». Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si misero dunque a sedere ed erano circa cinquemila uomini. Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano. E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato. Allora la gente, visto il segno che egli aveva compiuto, diceva: «Questi è davvero il profeta, colui che viene nel mondo!». Ma Gesù, sapendo che venivano a prenderlo per farlo re, si ritirò di nuovo sul monte, lui da solo.

## PAUSA DI SILENZIO E PREGHIERA LIBERA

*Riflettiamo in silenzio su quanto abbiamo ascoltato e condividiamo con gli altri le nostre preghiere. Cerchiamo di essere brevi per poter lasciare spazio a tutti.*

## RESPONSORIO BREVE

*Letttore:*

Cristo, Figlio del Dio vivo, abbi pietà di noi, \* alleluia, alleluia.

*Antifonario:*

Cristo, Figlio del Dio vivo, abbi pietà di noi, \* alleluia, alleluia.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

*Letttore:*

Tu sei risorto dai morti.

*Antifonario:*

Alleluia! Alleluia!

*Letttore:*

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

*Antifonario:*

Cristo, Figlio del Dio vivo, abbi pietà di noi, \* alleluia, alleluia.

## NUNC DIMITTIS

*Antifonario:*

Tu sei in mezzo a noi Signore,  
e noi siamo chiamati con il tuo nome:  
non abbandonarci, Signore Dio nostro.

### 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:*

Tu sei in mezzo a noi Signore,  
e noi siamo chiamati con il tuo nome:  
non abbandonarci, Signore Dio nostro.

## ORAZIONE FINALE

*Ebdomadario:*

O Padre misericordioso, che hai voluto che il tuo Figlio subisse per noi il supplizio della croce per liberarci dal potere del nemico, donaci di giungere alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore.

*Tutti:*

Amen.

*Ebdomadario:*

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

*Tutti:*

Amen.

## REGINA COELI

Regina del cielo, rallegrati, alleluia.

Cristo che hai portato nel grembo, alleluia.

È risorto, come aveva promesso, alleluia.

Prega per noi il Signore. Alleluia.

Ant.  
6.  
R E-gí-na cæli \* læ-tá-re, alle-lú-ia: Qui a  
quem me-ru- isti portá-re, alle-lú-ia: Re-surréx-it,  
si-cut dix-it, alle-lú-ia: Ora pro no-bis De-um,  
alle-lú- ia.

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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

## MEDITAZIONE SUL DIGIUNO

*(Papa Francesco)*

Digiuna dal pessimismo \*  
e riempi di speranza e ottimismo

Digiuna dalle parole offensive \*  
e trasmetti parole gentili

Digiuna di lamentarti \*  
e riempi di cose semplici della vita

*Il materiale proposto è a solo uso pastorale.*

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