

14 APRILE 2021

SANTA MARIA EGIZIACA

Dopo essere stata prostituta ad Alessandria d'Egitto, in cerca di nuove avventure, verso i trent'anni, si unì a una carovana diretta a Gerusalemme e, durante il viaggio, ebbe l'ispirazione di ritirarsi nel deserto: si procurò tre pani e con essi si nutrì per tutti i 47 anni successivi; quando il vestito che indossava si consumò rimase nuda, coprendosi con i capelli che, nel frattempo erano diventati lunghissimi. Morì nel 522.



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

Signore, riconciliami con me stesso. †
Come potrei incontrare e amare gli altri *
se non mi incontro e non mi amo più?

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

Signore, tu che mi ami così come sono *
e non come mi sogno,
aiutami ad accettare la mia condizione di uomo, *
limitato ma chiamato a superarsi.

Insegnami a vivere con le mie ombre e le mie luci, *
con le mie dolcezze e le mie collere,
i miei sorrisi e le mie lacrime, *
il mio passato e il mio presente.

Fa' che mi accolga come tu m'accogli, *
che mi ami come tu mi ami.
Liberami dalla perfezione che mi voglio dare, *
aprimi alla santità che vuoi accordarmi.

Risparmiami i rimorsi di chi †
rientra in sé stesso per non uscirne più, *
spaventato e disperato di fronte al peccato.

Accordami il pentimento †
che incontra il silenzio del tuo sguardo *
pieno di tenerezza e di pietà.

E se devo piangere, †
non sia su me stesso, *
ma sull'amore offeso.

Ebdomadario:

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

Tutti:

Amen.

INNO

Resta con noi, Signore, la sera,
quando le ombre si mettono in via
e scenderà sulle case la tenebra
e sarà solo terrore e silenzio.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

Ognuno è solo davanti alla notte,
solo di fronte alla sua solitudine,
solo col suo passato e futuro:
il cuore spoglio del tempo vissuto.

Resta con noi, Signore, la sera,
entra e cena con questi perduti
fa' comunione con noi, Signore,
senza di te ogni cuore è un deserto.

Ora crediamo, tu sei il Vivente,
sei il compagno del nostro cammino,
ti conosciamo nel frangere il pane,
tu dai il senso ad ogni esistenza.

Ora corriamo di nuovo al cenacolo,
gridando a tutti: «Abbiam visto il Signore!».
Nuova facciamo insieme la chiesa
di uomini liberi da ogni paura.

A te, Gesù, o Risorto, ogni gloria:
ora risorgi in ognuno di noi,
perché chi vede te veda il Padre,
l'eguale Spirito in tutta la terra. Amen.

SALMODIA

Antifonario:

Dio è la mia salvezza, * la mia speranza è in lui. Alleluia.

SALMO 61

Solo in Dio riposa l'anima mia; *
da lui la mia salvezza.

Lui solo è mia rupe e mia salvezza, *
mia roccia di difesa: non potrò vacillare.

Fino a quando vi scaglierete contro un uomo, †
per abatterlo tutti insieme, *

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

come muro cadente, come recinto che crolla?

Tramano solo di precipitarlo dall'alto, *
si compiacciono della menzogna.
Con la bocca benedicono, *
nel loro cuore maledicono.

Solo in Dio riposa l'anima mia, *
da lui la mia speranza.
Lui solo è mia rupe e mia salvezza, *
mia roccia di difesa: non potrò vacillare.

In Dio è la mia salvezza e la mia gloria; *
il mio saldo rifugio, la mia difesa è in Dio.

Confida sempre in lui, o popolo, †
davanti a lui effondi il tuo cuore, *
nostro rifugio è Dio.

Sì, sono un soffio i figli di Adamo, †
una menzogna tutti gli uomini, *
insieme, sulla bilancia, sono meno di un soffio.

Non confidate nella violenza, *
non illudetevi della rapina;
alla ricchezza, anche se abbonda, *
non attaccate il cuore.

Una parola ha detto Dio, due ne ho udite: †
il potere appartiene a Dio, *
tua, Signore, è la grazia;

secondo le sue opere *
tu ripaghi ogni uomo.

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

come era nel principio, ora e sempre, *

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

nei secoli dei secoli. Amen.

Antifonario:

Dio è la mia salvezza, * la mia speranza è in lui. Alleluia.

Antifonario:

Ti lodino i popoli, Dio, * ti lodino i popoli tutti. Alleluia.

SALMO 66

Dio abbia pietà di noi e ci benedica, *
su di noi faccia splendere il suo volto;
perché si conosca sulla terra la tua via, *
fra tutte le genti la tua salvezza.

Ti lodino i popoli, Dio, *
ti lodino i popoli tutti.

Esultino le genti e si rallegriano, †
perché giudichi i popoli con giustizia, *
governi le nazioni sulla terra.

Ti lodino i popoli, Dio, *
ti lodino i popoli tutti.

La terra ha dato il suo frutto. *
Ci benedica Dio, il nostro Dio,
ci benedica Dio *
e lo temano tutti i confini della terra.

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

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

Antifonario:

Ti lodino i popoli, Dio, * ti lodino i popoli tutti. Alleluia.

LETTURA

Mt 3, 1-7

Letto:

Vi era tra i farisei un uomo di nome Nicodèmo, uno dei capi dei Giudei. Costui andò dal Signore Gesù, di notte, e gli disse: «Rabbi, sappiamo che sei venuto da Dio come maestro; nessuno infatti può compiere questi segni che tu compi, se Dio non è con lui». Gli rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, se uno non nasce dall'alto, non può vedere il regno di Dio». Gli disse Nicodèmo: «Come può nascere un uomo quando è vecchio? Può forse entrare una seconda volta nel grembo di sua madre e rinascere?». Rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, se uno non nasce da acqua e Spirito, non può entrare nel regno di Dio. Quello che è nato dalla carne è carne, e quello che è nato dallo Spirito è spirito. Non meravigliarti se ti ho detto: dovete nascere dall'alto».

PAUSA DI SILENZIO E PREGHIERA LIBERA

Possiamo comunicare a tutti le risonanze che il testo della Scrittura che abbiamo ascoltato ha fatto nascere in noi e le intenzioni di preghiera che abbiamo nel cuore.

RESPONSORIO BREVE

Letto:

Se uno non nasce dall'alto, * non può vedere il regno di Dio.

Antifonario:

Se uno non nasce dall'alto, * non può vedere il regno di Dio.

Letto:

Se uno non nasce da acqua e Spirito

Antifonario:

non può vedere il regno di Dio.

Letto:

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

Antifonario:

Se uno non nasce dall'alto, * non può vedere il regno di Dio.

NUNC DIMITTIS

Antifonario:

«Ritornerò e vi prenderò con me, - dice il Signore - * perché siate anche voi dove sono io». Alleluia.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

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:

«Ritornerò e vi prenderò con me, - dice il Signore - *
perché siate anche voi dove sono io». Alleluia.

ORAZIONE FINALE

Ebdomadario:

Dio onnipotente e misericordioso, guidaci al possesso della gioia eterna perché l'umile gregge dei credenti giunga con sicurezza nella tua casa, dove lo ha preceduto Cristo nostro Signore.

Tutti:

Amen.

Ebdomadario:

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

Tutti:

Amen.

ANTIFONA ALLA BEATA VERGINE MARIA

REGINA COELI

Regina del cielo, rallegriati, alleluia.
Cristo che hai portato nel grembo, alleluia.

Il materiale proposto è a solo uso pastorale.

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

È risorto, come aveva promesso, alleluia.
Prega il Signore per noi, alleluia.

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

MEDITAZIONE SUL DIGIUNO

(Papa Francesco)

Digiuna dalle parole offensive *
e trasmetti parole gentili.

Digiuna di parole *
e riempi 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/liturgiadelleore/>