

**XXII SETTIMANA DEL TEMPO ORDINARIO - MERCOLEDÌ**

II Settimana del Salterio

Invitatorio

V. Signore, apri le mie labbra

R. e la mia bocca proclami la tua lode.

Ant. Acclamate a Dio, voi tutti della terra,
servite il Signore nella gioia.

Il Salmo 94 può essere sostituito con il salmo 99 o 66 o 23;
se questo ricorresse anche nell'Ufficio del giorno,
si reciterà al suo posto il salmo 94, omesso all'Invitatorio.

SALMO 94 Invito a lodare Dio

Esortatevi a vicenda ogni giorno, finché dura «quest'oggi» (Eb 3, 13).

Venite, applaudiamo al Signore, *
acclamiamo alla roccia della nostra salvezza.
Accostiamoci a lui per rendergli grazie, *
a lui acclamiamo con canti di gioia (Ant.).

Poiché grande Dio è il Signore, *
grande re sopra tutti gli dèi.
Nella sua mano sono gli abissi della terra, *
sono sue le vette dei monti.

Suo è il mare, egli l'ha fatto, *
le sue mani hanno plasmato la terra (Ant.).

Venite, prostrati adoriamo, *
in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.
Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo, *
il gregge che egli conduce (Ant.).

Ascoltate oggi la sua voce: †
«Non indurite il cuore, *
come a Meriba, come nel giorno di Massa
nel deserto,

dove mi tentarono i vostri padri: *
mi misero alla prova,
pur avendo visto le mie opere (Ant.).

Per quarant'anni mi disgustai di quella generazione †
e dissi: Sono un popolo dal cuore traviato, *
non conoscono le mie vie;

perciò ho giurato nel mio sdegno: *
Non entreranno nel luogo del mio riposo» (Ant.).

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

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

Ant. Acclamate a Dio, voi tutti della terra,
servite il Signore nella gioia.



Ufficio delle letture

V. O Dio, vieni a salvarmi.

R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

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

Questa introduzione si omette quando si comincia l'Ufficio con l'Invitatorio.

INNO

Cristo, sapienza eterna,
donaci di gustare
la tua dolce amicizia.

Angelo del consiglio,
guida e proteggi il popolo
che spera nel tuo nome.

Sii tu la nostra forza,
la roccia che ci salva
dagli assalti del male.

A te la gloria e il regno,
la potenza e l'onore,
nei secoli dei secoli. Amen.

1 ant. Nell'intimo soffriamo,
aspettando la redenzione del nostro corpo.

SALMO 38 Preghiera nella malattia

*La creazione è stata sottomessa alla caducità...
e nutre la speranza di essere lei pure liberata dalla schiavitù della corruzione
per entrare nella gloria dei figli di Dio..., ma anche noi gemiamo
aspettando la redenzione del nostro corpo (cfr. Rm 8, 20-23).*

I (2-7)

Ho detto: «Veglierò sulla mia condotta *
per non peccare con la mia lingua;
porrò un freno alla mia bocca *
mentre l'empio mi sta dinanzi».

Sono rimasto quieto in silenzio: tacevo privo di bene, *
la sua fortuna ha esasperato il mio dolore.
Ardeva il cuore nel mio petto, *
al ripensarci è divampato il fuoco;

allora ho parlato: *
«Rivelami, Signore, la mia fine;
quale sia la misura dei miei giorni *
e saprò quanto è breve la mia vita».

Vedi, in pochi palmi hai misurato i miei giorni, *
la mia esistenza davanti a te è un nulla.

Solo un soffio è ogni uomo che vive, *
come ombra è l'uomo che passa;
solo un soffio che si agita, *
accumula ricchezze e non sa chi le raccolga.

1 ant. Nell'intimo soffriamo,
aspettando la redenzione del nostro corpo.

2 ant. Ascolta la mia preghiera, Signore,
non essere sordo al mio pianto.

II (8-14)

Ora, che attendo, Signore? *
In te la mia speranza.
Liberami da tutte le mie colpe, *
non rendermi scherno dello stolto.

Sto in silenzio, non apro bocca, *
perché sei tu che agisci.
Allontana da me i tuoi colpi: *
sono distrutto sotto il peso della tua mano.

Castigando il suo peccato tu correggi l'uomo, †
corrodi come tarlo i suoi tesori. *
Ogni uomo non è che un soffio.

Ascolta la mia preghiera, Signore, *
porgi l'orecchio al mio grido,

non essere sordo alle mie lacrime, †
poiché io sono un forestiero, *
uno straniero come tutti i miei padri.

Distogli il tuo sguardo, che io respiri, *
prima che me ne vada e più non sia.

2 ant. Ascolta la mia preghiera, Signore,
non essere sordo al mio pianto.

3 ant. Fiorente come un olivo
chi si abbandona in Dio.

SALMO 51 **Contro un calunniatore**
Chi si vanta si vanti nel Signore (1 Cor 1, 31).

Perché ti vanti del male, *
o prepotente nella tua malizia?

Ordisci insidie ogni giorno; †
la tua lingua è come lama affilata, *
artefice di inganni.

Tu preferisci il male al bene, †
la menzogna al parlare sincero. *
Ami ogni parola di rovina, o lingua di impostura.

Perciò Dio ti demolirà per sempre, †
ti spezzerà e ti strapperà dalla tenda *
e ti sradicherà dalla terra dei viventi.

Vedendo, i giusti saran presi da timore *
e di lui rideranno:

«Ecco l'uomo che non ha posto in Dio la sua difesa, †
ma confidava nella sua grande ricchezza *
e si faceva forte dei suoi crimini».

Io invece come olivo verdeggiante nella casa di Dio. †
Mi abbandono alla fedeltà di Dio *
ora e per sempre.

Voglio renderti grazie in eterno *
per quanto hai operato;
spero nel tuo nome, perché è buono, *
davanti ai tuoi fedeli.

3 ant. Fiorente come un olivo
chi si abbandona in Dio.

V. L'anima mia spera nel Signore,
R. e aspetto sulla sua parola.

PRIMA LETTURA

Dal libro del profeta Geremia 26, 1-15

Geremia è in pericolo di morte perché ha profetizzato la rovina del tempio

All'inizio del regno di Ioiakim figlio di Giosia, re di Giuda, fu rivolta a Geremia questa parola da parte del Signore. Disse il Signore: «Va' nell'atrio del tempio del Signore e riferisci a tutte le città di Giuda che vengono per adorare nel tempio del Signore tutte le parole che ti ho comandato di annunziare loro; non tralasciare neppure una parola. Forse ti ascolteranno e ognuno abbandonerà la propria condotta perversa; in tal caso disdirò tutto il male che pensavo di fare loro a causa della malvagità delle loro azioni.

Tu dirai dunque loro: Dice il Signore: Se non mi ascolterete, se non camminerete secondo la legge che ho posto davanti a voi e se non ascolterete le parole dei profeti miei servi che ho inviato a voi con costante premura, ma che voi non avete ascoltato, io ridurrò questo tempio come quello di Silo e farò di questa città un esempio di maledizione per tutti i popoli della terra».

I sacerdoti, i profeti e tutto il popolo udirono Geremia che diceva queste parole nel tempio del Signore. Ora, quando Geremia finì di riferire quanto il Signore gli aveva comandato di dire a tutto il popolo, i sacerdoti e i profeti lo arrestarono dicendo: «Devi morire! Perché hai predetto nel nome del Signore: Questo tempio diventerà come Silo e questa città sarà devastata, disabitata?».

Tutto il popolo si radunò contro Geremia nel tempio del Signore. I capi di Giuda vennero a sapere queste cose e salirono dalla reggia nel tempio del Signore e sedettero all'ingresso della Porta Nuova del tempio del Signore. Allora i sacerdoti e i profeti dissero ai capi e a tutto il popolo: «Quest'uomo merita una sentenza di morte, perché ha profetizzato contro questa città come avete udito con i vostri orecchi!».

Ma Geremia rispose a tutti i capi e a tutto il popolo: «Il Signore mi ha mandato a profetizzare contro questo tempio e contro questa città le cose che avete ascoltato. Or dunque migliorate la vostra condotta e le vostre azioni e ascoltate la voce del Signore vostro Dio e il Signore ritratterà il male che ha annunziato contro di voi. Quanto a me, eccomi in mano vostra, fate di me come vi sembra bene e giusto; ma sappiate bene che, se voi mi ucciderete, attirerete sangue innocente su di voi, su questa città e sui suoi abitanti, perché il Signore mi ha veramente inviato a voi per esporre ai vostri orecchi tutte queste cose».

RESPONSORIO Cfr. Ger 26, 15; Mt 27, 24

R. Sappiate e considerate: Se mi ucciderete,
* il sangue innocente cadrà su di voi, su questa città e sui suoi abitanti.

V. Pilato si lavò le mani davanti alla folla:

Non sono responsabile, disse, di questo sangue,

R. il sangue innocente cadrà su di voi, su questa città e sui suoi abitanti.

SECONDA LETTURA

Dal «Commento su Giovanni» di Origène, sacerdote
(Tomo 10, 20; PG 14, 370-371)

Cristo parlava del tempio del suo corpo

«Distrugete questo tempio e io in tre giorni lo farò risorgere» (Gv 2, 19). Gli uomini grossolani e limitati alla pura sfera materiale mi sembrano simboleggiati da quei Giudei che si erano irritati perché Gesù aveva cacciato i venditori dalla casa del Padre suo. Essi chiedevano un segno a prova che agiva giustamente e che operava come Figlio di Dio, cosa che essi nella loro incredulità non volevano ammettere. Ma il Salvatore rispose unendo insieme figura e realtà, cioè il tempio e il suo corpo. A coloro che gli chiedevano: «Quale segno ci mostri per fare queste cose?», disse: «Distrugete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere». Ambedue, sia il tempio che il corpo di Gesù, secondo un'interpretazione possibile, mi sembrano figura della Chiesa. Questa infatti è edificata con pietre viventi. È divenuta «un edificio spirituale per un sacerdozio santo» (1 Pt 2, 5). È edificata «sopra il fondamento degli apostoli e dei profeti, avendo come pietra angolare lo stesso Cristo Gesù» (Ef 2, 20) e perciò si chiama tempio. È vero però anche che «voi siete corpo di Cristo e sue membra, ciascuno per la sua parte» (1 Cor 12, 27). Se così è, può bensì venire distrutto ciò che congiunge le pietre del tempio. Può certo accadere che queste pietre vengano disperse come sta scritto nel salmo 21, il che significa, fuori metafora, che le ossa di Cristo possono essere scompagnate dalle tribolazioni e dalle persecuzioni di coloro che combattono l'unità del tempio. Tuttavia il tempio verrà riedificato e il corpo risusciterà il terzo giorno, cioè dopo il giorno della sua tribolazione e dopo il giorno seguente, che è il giorno della consumazione.

Ci sarà effettivamente un terzo giorno nel cielo nuovo e nella terra nuova, quando queste ossa, che sono la casa d'Israele, nel grande giorno del Signore saranno rianimate in seguito alla sua vittoria sulla morte. Così la risurrezione di Cristo, seguita alle sofferenze della croce, racchiude il mistero della risurrezione di tutto il corpo di Cristo. Il corpo sensibile di Gesù fu crocifisso e sepolto e dopo risuscitò. Così tutto il corpo dei santi di Cristo viene prima affisso alla croce con Cristo e in un certo senso cessa di vivere. In effetti, come Paolo, ciascuno di noi non si deve gloriare se non nella croce del Signore nostro Gesù Cristo, per il quale egli è crocifisso al mondo e il mondo a lui.

Ciascuno di noi non solo fu crocifisso insieme a Cristo e crocifisso al mondo, ma anche seppellito insieme a Cristo. Infatti «siamo stati sepolti insieme a lui», dice Paolo (Rm 6, 4). Egli però aggiunge, come se già possedesse una certa caparra della risurrezione: E con lui siamo risorti anche noi (cfr. Rm 6, 4).

RESPONSORIO Cfr. 1 Cor 6, 19-20; Lv 11, 43. 44

R. Il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi;
non appartenete a voi stessi:

perché siete stati comprati a caro prezzo.

* Glorificate Dio nel vostro corpo.

V. Non lasciatevi contaminare:

siate santi, perché io sono santo.

R. Glorificate Dio nel vostro corpo.

ORAZIONE

O Dio, nostro Padre, unica fonte di ogni dono perfetto, suscita in noi l'amore per te e ravviva la nostra fede, perché si sviluppi in noi il germe del bene e con il tuo aiuto maturi fino alla sua pienezza. Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

R. Amen.

Benediciamo il Signore.

R. Rendiamo grazie a Dio.



Invitatorio

V. Signore, apri le mie labbra

R. e la mia bocca proclami la tua lode.

Ant. Acclamate a Dio, voi tutti della terra,
servite il Signore nella gioia.

Il Salmo 94 può essere sostituito con il salmo 99 o 66 o 23;
se questo ricorresse anche nell'Ufficio del giorno,
si reciterà al suo posto il salmo 94, omissa all'Invitatorio.

SALMO 94 Invito a lodare Dio

Esortatevi a vicenda ogni giorno, finché dura «quest'oggi» (Eb 3, 13).

Venite, applaudiamo al Signore, *
acclamiamo alla roccia della nostra salvezza.
Accostiamoci a lui per rendergli grazie, *
a lui acclamiamo con canti di gioia (Ant.).

Poiché grande Dio è il Signore, *
grande re sopra tutti gli dèi.
Nella sua mano sono gli abissi della terra, *
sono sue le vette dei monti.

Suo è il mare, egli l'ha fatto, *
le sue mani hanno plasmato la terra (Ant.).

Venite, prostrati adoriamo, *
in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.
Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo, *
il gregge che egli conduce (Ant.).

Ascoltate oggi la sua voce: †
«Non indurite il cuore, *
come a Meriba, come nel giorno di Massa
nel deserto,

dove mi tentarono i vostri padri: *
mi misero alla prova,
pur avendo visto le mie opere (Ant.).

Per quarant'anni mi disgustai di quella generazione †
e dissi: Sono un popolo dal cuore traviato, *
non conoscono le mie vie;

perciò ho giurato nel mio sdegno: *
Non entreranno nel luogo del mio riposo» (Ant.).

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

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

Ant. Acclamate a Dio, voi tutti della terra,
servite il Signore nella gioia.



Lodi mattutine

V. O Dio, vieni a salvarmi.

R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

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

Questa introduzione si omette quando si comincia l'Ufficio con l'Invitatorio.

INNO

Notte, tenebre e nebbia,
fuggite: entra la luce,
viene Cristo Signore.

Il sole di giustizia
trasfigura ed accende
l'universo in attesa.

Con gioia pura ed umile,
fra i canti e le preghiere,
accogliamo il Signore.

Salvatore dei poveri,
la gloria del tuo volto
splenda su un mondo nuovo!

A te sia lode, o Cristo,
al Padre e al Santo Spirito,
oggi e sempre nei secoli. Amen.

I ant. Santa è la tua via:
chi è grande come te, Signore?

SALMO 76 Dio rinnova i prodigi del suo amore

Siamo tribolati da ogni parte, ma non schiacciati:

colui che ha risuscitato Gesù risusciterà anche noi (cfr. 2 Cor 4, 8. 14).

La mia voce sale a Dio e grido aiuto; *
la mia voce sale a Dio, finché mi ascolti.

Nel giorno dell'angoscia io cerco il Signore, †
tutta la notte la mia mano è tesa
e non si stanca; *
io rifiuto ogni conforto.

Mi ricordo di Dio e gemo, *
medito e viene meno il mio spirito.
Tu trattieni dal sonno i miei occhi, *
sono turbato e senza parole.

Ripenso ai giorni passati, *
ricordo gli anni lontani.
Un canto nella notte mi ritorna nel cuore: *
rifletto e il mio spirito si va interrogando.

Forse Dio ci respingerà per sempre, *
non sarà più benevolo con noi? –

È forse cessato per sempre il suo amore, *
è finita la sua promessa per sempre?

Può Dio aver dimenticato la misericordia, *
aver chiuso nell'ira il suo cuore?
E ho detto: «Questo è il mio tormento: *
è mutata la destra dell'Altissimo».

Ricordo le gesta del Signore, *
ricordo le tue meraviglie di un tempo.
Mi vado ripetendo le tue opere, *
considero tutte le tue gesta.

O Dio, santa è la tua via; *
quale dio è grande come il nostro Dio?
Tu sei il Dio che opera meraviglie, *
manifesti la tua forza fra le genti.

È il tuo braccio che ha salvato il tuo popolo, *
i figli di Giacobbe e di Giuseppe.

Ti videro le acque, Dio, †
ti videro e ne furono sconvolte; *
sussultarono anche gli abissi.

Le nubi rovesciarono acqua, †
scoppiò il tuono nel cielo; *
le tue saette guizzarono.

Il fragore dei tuoi tuoni nel turbine, †
i tuoi fulmini rischiararono il mondo, *
la terra tremò e fu scossa.

Sul mare passava la tua via, †
i tuoi sentieri sulle grandi acque *
e le tue orme rimasero invisibili.

Guidasti come gregge il tuo popolo *
per mano di Mosè e di Aronne.

1 ant. Santa è la tua via:
chi è grande come te, Signore?

2 ant. Il mio cuore esulta nel Signore:
è lui che umilia e innalza.

CANTICO 1 Sam 2, 1-10

La gioia e la speranza degli umili è in Dio

*«Ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili;
ha ricolmato di beni gli affamati» (Lc 1, 52-53).*

Il mio cuore esulta nel Signore, *
la mia fronte s'innalza, grazie al mio Dio.
Si apre la mia bocca contro i miei nemici, *
perché io godo del beneficio che mi hai concesso.

Non c'è santo come il Signore, *
non c'è rocca come il nostro Dio.

Non moltiplicate i discorsi superbi, †
dalla vostra bocca non esca arroganza; *
perché il Signore è il Dio che sa tutto
e le sue opere sono rette.

L'arco dei forti s'è spezzato, *
ma i deboli sono rivestiti di vigore.

I sazi sono andati a giornata per un pane, *
mentre gli affamati han cessato di faticare.
La sterile ha partorito sette volte *
e la ricca di figli è sfiorita.

Il Signore fa morire e fa vivere, *
scendere agli inferi e risalire.
Il Signore rende povero e arricchisce, *
abbassa ed esalta.

Solleva dalla polvere il misero, *
innalza il povero dalle immondizie,
per farli sedere con i capi del popolo, *
e assegnar loro un seggio di gloria.

Perché al Signore appartengono i cardini della terra *
e su di essi fa poggiare il mondo.

Sui passi dei giusti egli veglia, †
ma gli empi svaniscono nelle tenebre. *
Certo non prevarrà l'uomo malgrado la sua forza.

Dal Signore saranno abbattuti i suoi avversari! *
L'Altissimo tuonerà dal cielo.

Il Signore giudicherà gli estremi confini della terra; †
al suo re darà la forza *
ed eleverà la potenza del suo Messia.

2 ant. Il mio cuore esulta nel Signore:
è lui che umilia e innalza.

3 ant. Il Signore regna, esulti la terra. †

SALMO 96 **La gloria del Signore nel giudizio**
*Questo salmo si riferisce alla salvezza e alla fede
di tutte le genti in Cristo (sant'Atanasio).*

Il Signore regna, esulti la terra, *
† gioiscano le isole tutte.
Nubi e tenebre lo avvolgono, *
giustizia e diritto sono la base del suo trono.

Davanti a lui cammina il fuoco *
e brucia tutt'intorno i suoi nemici.
Le sue folgori rischiarano il mondo: *
vede e sussulta la terra.

I monti fondono come cera davanti al Signore, *
davanti al Signore di tutta la terra.
I cieli annunziano la sua giustizia *
e tutti i popoli contemplano la sua gloria.

Siano confusi tutti gli adoratori di statue †
e chi si gloria dei propri idoli. *
Si prostrino a lui tutti gli dèi!

Ascolta Sion e ne gioisce, †
esultano le città di Giuda *
per i tuoi giudizi, Signore.

Perché tu sei, Signore, l'Altissimo su tutta la terra, *
tu sei eccelso sopra tutti gli dèi.

Odiare il male, voi che amate il Signore: †
lui che custodisce la vita dei suoi fedeli *
li strapperà dalle mani degli empi.

Una luce si è levata per il giusto, *
gioia per i retti di cuore.

Rallegratevi, giusti, nel Signore, *
rendete grazie al suo santo nome.

3 ant. Il Signore regna, esulti la terra.

LETTURA BREVE Rm 8, 35. 37

Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada? Ma in tutte queste cose noi siamo più che vincitori per virtù di colui che ci ha amati.

RESPONSORIO BREVE

R. Benedirò il Signore * in ogni tempo.

Benedirò il Signore in ogni tempo.

V. Sulla mia bocca sempre la sua lode
in ogni tempo.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Benedirò il Signore in ogni tempo.

Ant. al Ben. In santità e giustizia
tutti i nostri giorni
serviamo il Signore.

CANTICO DI ZACCARIA Lc 1, 68-79

Il Messia e il suo Precursore

Benedetto il Signore Dio d'Israele, *
perché ha visitato e redento il suo popolo,

e ha suscitato per noi una salvezza potente *
nella casa di Davide, suo servo,

come aveva promesso *
per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:

salvezza dai nostri nemici, *
e dalle mani di quanti ci odiano.

Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri *
e si è ricordato della sua santa alleanza,

del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre, *
di concederci, liberati dalle mani dei nemici,

di servirlo senza timore, in santità e giustizia *
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.

E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo *
perché andrai innanzi al Signore a preparargli le strade,

per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza *
nella remissione dei suoi peccati,

grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio, *
per cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge,

per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre *
e nell'ombra della morte

e dirigere i nostri passi *
sulla via della pace.

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

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

Ant. al Ben. In santità e giustizia
tutti i nostri giorni
serviamo il Signore.

INVOCAZIONI

Lodiamo il Cristo, che ha promesso di rimanere con noi
tutti i giorni sino alla fine dei secoli, e rivolgiamogli la nostra preghiera:
Resta con noi, Signore.

Resta con noi, Signore, durante questo giorno,
– non tramonti mai nel nostro spirito il sole della tua grazia.

Ti offriamo, Signore, le azioni e le sofferenze di questa giornata,
– promettiamo di servirti sempre con cuore puro e leale.

Fa' che viviamo il tempo che ci dai come un dono della tua bontà,
– per divenire il sale della terra e la luce del mondo.

Il tuo Spirito orienti i nostri pensieri e le nostre parole,
– perché rimaniamo sempre nel tuo amore e nella tua lode.

Padre nostro.

ORAZIONE

Risplenda su di noi, Signore, la luce della tua sapienza, perché, liberi da ogni compromesso col peccato, camminiamo sempre nella via dei tuoi comandamenti. Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

R. Amen.

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.

R. Amen.



Ora media

Terza

V. O Dio, vieni a salvarmi.

R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

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

INNO

O Spirito Paraclito,
uno col Padre e il Figlio,
discendi a noi benigno
nell'intimo dei cuori.

Voce e mente si accordino
nel ritmo della lode,
il tuo fuoco ci unisca
in un'anima sola.

O luce di sapienza,
rivelaci il mistero
del Dio trino ed unico,
fonte d'eterno amore. Amen.

Oppure:

L'ora terza risuona
nel servizio di lode:
con cuore puro e ardente
preghiamo il Dio glorioso.

Venga su noi, Signore,
il dono dello Spirito,
che in quest'ora discese
sulla Chiesa nascente.

Si rinnovi il prodigio
di quella Pentecoste,
che rivelò alle genti
la luce del tuo regno.

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

1 ant. Ho ripensato la mia via, o Signore:
camminerò secondo la tua legge.

SALMO 118, 57-64 VIII (Het)

La mia sorte, ho detto, Signore, *
è custodire le tue parole.

Con tutto il cuore ti ho supplicato, *
fammi grazia secondo la tua promessa.

Ho scrutato le mie vie, *
ho rivolto i miei passi verso i tuoi comandamenti.
Sono pronto e non voglio tardare *
a custodire i tuoi decreti.

I lacci degli empi mi hanno avvinto, *
ma non ho dimenticato la tua legge.
Nel cuore della notte mi alzo a renderti lode *
per i tuoi giusti decreti.

Sono amico di coloro che ti sono fedeli *
e osservano i tuoi precetti.
Del tuo amore, Signore, è piena la terra; *
insegnami il tuo volere.

1 ant. Ho ripensato la mia via, o Signore:
camminerò secondo la tua legge.

2 ant. Il timore mi assale, o Dio:
prestami ascolto e rispondimi!

SALMO 54, 2-15. 17-24 **L'amico che tradisce**
Giuda, con un bacio tradisci il Figlio dell'uomo? (Lc 22, 48).

I (2-12)

Porgi l'orecchio, Dio, alla mia preghiera, †
non respingere la mia supplica; *
dammi ascolto e rispondimi.

Mi agito nel mio lamento *
e sono sconvolto al grido del nemico
al clamore dell'empio.

Contro di me riversano sventura, *
mi perseguitano con furore.
Dentro di me freme il mio cuore, *
piombano su di me terrori di morte.

Timore e spavento mi invadono *
e lo sgomento mi opprime.
Dico: «Chi mi darà ali come di colomba, *
per volare e trovare riposo?»

Ecco, errando, fuggirei lontano, *
abiterei nel deserto.
Riposerei in un luogo di riparo *
dalla furia del vento e dell'uragano».

Disperdili, Signore, †
confondi le loro lingue: *
ho visto nella città violenza e contese.

Giorno e notte si aggirano sulle sue mura; †
all'interno iniquità, travaglio e insidie *
e non cessano nelle sue piazze
sopruso e inganno.

2 ant. Il timore mi assale, o Dio:
prestami ascolto e rispondimi!

3 ant. Getta nel Signore il tuo affanno:
egli ti salverà.

II (13-15. 17-24)

Se mi avesse insultato un nemico, *
l'avrei sopportato;
se fosse insorto contro di me un avversario, *
da lui mi sarei nascosto.

Ma sei tu, mio compagno, *
mio amico e confidente;
ci legava una dolce amicizia, *
verso la casa di Dio camminavamo in festa.

Io invoco Dio e il Signore mi salva. †
Di sera, al mattino, a mezzogiorno
mi lamento e sospiro *
ed egli ascolta la mia voce;

mi salva, mi dà pace da coloro che mi combattono: *
sono tanti i miei avversari.
Dio mi ascolta e li umilia, *
egli che domina da sempre.

Per essi non c'è conversione *
e non temono Dio.
Ognuno ha steso la mano contro i suoi amici, *
ha violato la sua alleanza.

Più untuosa del burro è la sua bocca, *
ma nel cuore ha la guerra;
più fluide dell'olio le sue parole, *
ma sono spade sguainate.

Getta sul Signore il tuo affanno †
ed egli ti darà sostegno, *
mai permetterà che il giusto vacilli.

Tu, Dio, li sprofonderai nella tomba *
gli uomini sanguinari e fraudolenti:
essi non giungeranno alla metà dei loro giorni. *
Ma io, Signore, in te confido.

3 ant. Getta nel Signore il tuo affanno:
egli ti salverà.

LETTURA BREVE Dt 1, 16-17a

In quel tempo diedi quest'ordine ai vostri giudici: Ascoltate le cause dei vostri fratelli e giudicate con giustizia le questioni che uno può avere con il fratello o con lo straniero che sta presso di lui. Nei vostri giudizi non avrete riguardi personali, darete ascolto al piccolo come al grande; non temerete alcun uomo, poiché il giudizio appartiene a Dio.

V. Il Signore è giusto, ama la giustizia:
R. i buoni contempleranno il suo volto.

ORAZIONE

Signore, Padre santo, Dio fedele, che hai mandato lo Spirito Santo promesso dal tuo Figlio, per riunire l'umanità dispersa a causa del peccato, donaci di essere nel mondo operatori di unità e di pace. Per Cristo nostro Signore.

R. Amen.

Benediciamo il Signore.
R. Rendiamo grazie a Dio.



Sesta

V. O Dio, vieni a salvarmi.

R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

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

INNO

Glorioso e potente Signore,
che alterni i ritmi del tempo,
irradi di luce il mattino
e accendi di fuochi il meriggio,

tu placa le tristi contese,
estingui la fiamma dell'ira,
infondi vigore alle membra,
ai cuori concedi la pace.

Sia gloria al Padre ed al Figlio,
sia onore al Santo Spirito,
all'unico e trino Signore
sia lode nei secoli eterni. Amen.

Oppure:

L'ora sesta c'invita
al servizio divino:
inneggiamo al Signore
con fervore di spirito.

In quest'ora sul Golgota,
vero agnello pasquale,
Cristo paga il riscatto
per la nostra salvezza.

Dinanzi alla sua gloria
anche il sole si oscura:
risplenda la sua grazia
nell'intimo dei cuori.

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

1 ant. Ho ripensato la mia via, o Signore:
camminerò secondo la tua legge.

SALMO 118, 57-64 VIII (Het)

La mia sorte, ho detto, Signore, *
è custodire le tue parole.
Con tutto il cuore ti ho supplicato, *
fammi grazia secondo la tua promessa.

Ho scrutato le mie vie, *
ho rivolto i miei passi verso i tuoi comandamenti.
Sono pronto e non voglio tardare *
a custodire i tuoi decreti.

I lacci degli empi mi hanno avvinto, *
ma non ho dimenticato la tua legge.
Nel cuore della notte mi alzo a renderti lode *
per i tuoi giusti decreti.

Sono amico di coloro che ti sono fedeli *
e osservano i tuoi precetti.
Del tuo amore, Signore, è piena la terra; *
insegnami il tuo volere.

1 ant. Ho ripensato la mia via, o Signore:
camminerò secondo la tua legge.

2 ant. Il timore mi assale, o Dio:
prestami ascolto e rispondimi!

SALMO 54, 2-15. 17-24 **L'amico che tradisce**
Giuda, con un bacio tradisci il Figlio dell'uomo? (Lc 22, 48).

I (2-12)

Porgi l'orecchio, Dio, alla mia preghiera, †
non respingere la mia supplica; *
dammi ascolto e rispondimi.

Mi agito nel mio lamento *
e sono sconvolto al grido del nemico
al clamore dell'empio.

Contro di me riversano sventura, *
mi perseguitano con furore.
Dentro di me freme il mio cuore, *
piombano su di me terrori di morte.

Timore e spavento mi invadono *
e lo sgomento mi opprime.
Dico: «Chi mi darà ali come di colomba, *
per volare e trovare riposo?»

Ecco, errando, fuggirei lontano, *
abiterei nel deserto.
Riposerei in un luogo di riparo *
dalla furia del vento e dell'uragano».

Disperdili, Signore, †
confondi le loro lingue: *
ho visto nella città violenza e contese.

Giorno e notte si aggirano sulle sue mura; †
all'interno iniquità, travaglio e insidie *
e non cessano nelle sue piazze
sopruso e inganno.

2 ant. Il timore mi assale, o Dio:
prestami ascolto e rispondimi!

3 ant. Getta nel Signore il tuo affanno:
egli ti salverà.

II (13-15. 17-24)

Se mi avesse insultato un nemico, *
l'avrei sopportato;
se fosse insorto contro di me un avversario, *
da lui mi sarei nascosto.

Ma sei tu, mio compagno, *
mio amico e confidente;
ci legava una dolce amicizia, *
verso la casa di Dio camminavamo in festa.

Io invoco Dio e il Signore mi salva. †
Di sera, al mattino, a mezzogiorno
mi lamento e sospiro *
ed egli ascolta la mia voce;

mi salva, mi dà pace da coloro che mi combattono: *
sono tanti i miei avversari.
Dio mi ascolta e li umilia, *
egli che domina da sempre.

Per essi non c'è conversione *
e non temono Dio.
Ognuno ha steso la mano contro i suoi amici, *
ha violato la sua alleanza.

Più untuosa del burro è la sua bocca, *
ma nel cuore ha la guerra;
più fluide dell'olio le sue parole, *
ma sono spade sguainate.

Getta sul Signore il tuo affanno †
ed egli ti darà sostegno, *
mai permetterà che il giusto vacilli.

Tu, Dio, li sprofonderai nella tomba *
gli uomini sanguinari e fraudolenti:
essi non giungeranno alla metà dei loro giorni. *
Ma io, Signore, in te confido.

3 ant. Getta nel Signore il tuo affanno:
egli ti salverà.

LETTURA BREVE Is 55, 8-9

I miei pensieri non sono i vostri pensieri, le vostre vie non sono le mie vie, oracolo del Signore. Quanto il cielo sovrasta la terra, tanto le mie vie sovrastano le vostre vie, i miei pensieri sovrastano i vostri pensieri.

V. Chi è come te, Dio dell'universo?

R. Sei forte, Signore, fedele alla parola.

ORAZIONE

O Dio grande e misericordioso che ci doni una sosta nella fatica quotidiana, sostieni la nostra debolezza, e aiutaci a portare a termine il lavoro che abbiamo iniziato. Per Cristo nostro Signore.

R. Amen.

Benediciamo il Signore.

R. Rendiamo grazie a Dio.



Nona

V. O Dio, vieni a salvarmi.

R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

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

INNO

Signore, forza degli esseri,
Dio immutabile, eterno,
tu segni i ritmi del mondo:
i giorni, i secoli, il tempo.

Irradia di luce la sera,
fa' sorgere oltre la morte,
nello splendore dei cieli,
il giorno senza tramonto.

Sia lode al Padre altissimo,
al Figlio e al Santo Spirito,
com'era nel principio,
ora e nei secoli eterni. Amen.

Oppure:

L'ora nona ci chiama
alla lode di Dio:
adoriamo cantando
l'uno e trino Signore.

San Pietro che in quest'ora
salì al tempio a pregare,
rafforzi i nostri passi
sulla via della fede.

Uniamoci agli apostoli
nella lode perenne
e camminiamo insieme
sulle orme di Cristo.

Ascolta, Padre altissimo,
tu che regni in eterno,
con il Figlio e lo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen.

1 ant. Ho ripensato la mia via, o Signore:
camminerò secondo la tua legge.

SALMO 118, 57-64 VIII (Het)

La mia sorte, ho detto, Signore, *
è custodire le tue parole.
Con tutto il cuore ti ho supplicato, *
fammi grazia secondo la tua promessa.

Ho scrutato le mie vie, *
ho rivolto i miei passi verso i tuoi comandamenti.
Sono pronto e non voglio tardare *
a custodire i tuoi decreti.

I lacci degli empi mi hanno avvinto, *
ma non ho dimenticato la tua legge.
Nel cuore della notte mi alzo a renderti lode *
per i tuoi giusti decreti.

Sono amico di coloro che ti sono fedeli *
e osservano i tuoi precetti.
Del tuo amore, Signore, è piena la terra; *
insegnami il tuo volere.

1 ant. Ho ripensato la mia via, o Signore:
camminerò secondo la tua legge.

2 ant. Il timore mi assale, o Dio:
prestami ascolto e rispondimi!

SALMO 54, 2-15. 17-24 **L'amico che tradisce**
Giuda, con un bacio tradisci il Figlio dell'uomo? (Lc 22, 48).

I (2-12)

Porgi l'orecchio, Dio, alla mia preghiera, †
non respingere la mia supplica; *
dammi ascolto e rispondimi.

Mi agito nel mio lamento *
e sono sconvolto al grido del nemico
al clamore dell'empio.

Contro di me riversano sventura, *
mi perseguitano con furore.
Dentro di me freme il mio cuore, *
piombano su di me terrori di morte.

Timore e spavento mi invadono *
e lo sgomento mi opprime.
Dico: «Chi mi darà ali come di colomba, *
per volare e trovare riposo?»

Ecco, errando, fuggirei lontano, *
abiterei nel deserto.
Riposerei in un luogo di riparo *
dalla furia del vento e dell'uragano».

Disperdili, Signore, †
confondi le loro lingue: *
ho visto nella città violenza e contese.

Giorno e notte si aggirano sulle sue mura; †
all'interno iniquità, travaglio e insidie *
e non cessano nelle sue piazze
sopruso e inganno.

2 ant. Il timore mi assale, o Dio:
prestami ascolto e rispondimi!

3 ant. Getta nel Signore il tuo affanno:
egli ti salverà.

II (13-15. 17-24)

Se mi avesse insultato un nemico, *
l'avrei sopportato;
se fosse insorto contro di me un avversario, *
da lui mi sarei nascosto.

Ma sei tu, mio compagno, *
mio amico e confidente;
ci legava una dolce amicizia, *
verso la casa di Dio camminavamo in festa.

Io invoco Dio e il Signore mi salva. †
Di sera, al mattino, a mezzogiorno
mi lamento e sospiro *
ed egli ascolta la mia voce;

mi salva, mi dà pace da coloro che mi combattono: *
sono tanti i miei avversari.
Dio mi ascolta e li umilia, *
egli che domina da sempre.

Per essi non c'è conversione *
e non temono Dio.
Ognuno ha steso la mano contro i suoi amici, *
ha violato la sua alleanza.

Più untuosa del burro è la sua bocca, *
ma nel cuore ha la guerra;
più fluide dell'olio le sue parole, *
ma sono spade sguainate.

Getta sul Signore il tuo affanno †
ed egli ti darà sostegno, *
mai permetterà che il giusto vacilli.

Tu, Dio, li sprofonderai nella tomba *
gli uomini sanguinari e fraudolenti:
essi non giungeranno alla metà dei loro giorni. *
Ma io, Signore, in te confido.

3 ant. Getta nel Signore il tuo affanno:
egli ti salverà.

LETTURA BREVE Cfr. 1 Sam 16, 7

Dice il Signore: Non guardate all'aspetto, né alla statura. Io non guardo ciò che guarda l'uomo. L'uomo guarda l'apparenza, il Signore guarda il cuore.

V. Scrutami, o Dio, e vedi il mio cuore.

R. guidami nella via della vita.

ORAZIONE

Signore Gesù Cristo, che per la salvezza di tutti gli uomini hai steso le braccia sulla croce, accogli l'offerta delle nostre azioni e fa' che tutta la nostra vita sia segno e testimonianza della tua redenzione.

Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

R. Amen.

Benediciamo il Signore.

R. Rendiamo grazie a Dio.



Vespri

V. O Dio, vieni a salvarmi.

R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

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

INNO

Artefice e Signore
della terra e del cielo,
aurora inestinguibile,
giorno senza tramonto,

dona alle stanche membra
la gioia del riposo,
e nel sonno rimargina
le ferite dell'anima.

Se le tenebre scendono
sulla città degli uomini,
non si spenga la fede
nel cuore dei credenti.

Te la voce proclami,
o Dio trino ed unico,
te canti il nostro cuore,
te adori il nostro spirito. Amen.

1 ant. Si compia la beata speranza,
si manifesti la gloria del nostro Salvatore.

SALMO 61 Solo in Dio la nostra pace

Il Dio della speranza vi riempia d'ogni gioia e pace nella fede (Rm 15, 13).

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, *
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.

1 ant. Si compia la beata speranza,
si manifesti la gloria del nostro Salvatore.

2 ant. Fa' risplendere su di noi il tuo volto,
donaci, o Dio, la tua benedizione.

SALMO 66

Tutti i popoli glorifichino il Signore

*Sia noto a voi che questa salvezza di Dio
viene ora rivolta ai pagani (At 28, 28).*

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 rallegrino, †
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.

2 ant. Fa' risplendere su di noi il tuo volto,
donaci, o Dio, la tua benedizione.

3 ant. In Cristo l'universo è creato
e tutto sussiste in lui.

CANTICO Cfr. Col 1, 3. 12-20

**Cristo fu generato prima di ogni creatura,
è il primogenito di coloro che risuscitano dai morti**

Ringraziamo con gioia Dio, *
Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
perché ci ha messi in grado di partecipare *
alla sorte dei santi nella luce,

ci ha liberati dal potere delle tenebre, *
ci ha trasferiti nel regno del suo Figlio diletto,
per opera del quale abbiamo la redenzione, *
la remissione dei peccati.

Cristo è immagine del Dio invisibile, *
generato prima di ogni creatura;
è prima di tutte le cose *
e tutte in lui sussistono.

Tutte le cose sono state create per mezzo di lui *
e in vista di lui:
quelle nei cieli e quelle sulla terra, *
quelle visibili e quelle invisibili.

Egli è il capo del corpo, che è la Chiesa; *
è il principio di tutto,
il primogenito di coloro che risuscitano dai morti, *
per ottenere il primato su tutte le cose.

Piacque a Dio di far abitare in lui ogni pienezza, *
per mezzo di lui riconciliare a sé tutte le cose,
rappacificare con il sangue della sua croce *
gli esseri della terra e quelli del cielo.

3 ant. In Cristo l'universo è creato
e tutto sussiste in lui.

LETTURA BREVE 1 Pt 5, 5b-7

Rivestitevi tutti di umiltà gli uni verso gli altri perché Dio resiste ai superbi, ma dà grazia agli umili (Pro 3, 34). Umiliatevi dunque sotto la potente mano di Dio, perché vi esalti al tempo opportuno, gettando in lui ogni vostra preoccupazione (Sal 54, 23), perché egli ha cura di voi.

RESPONSORIO BREVE

R. Come la pupilla dell'occhio * difendici, Signore.

Come la pupilla dell'occhio difendici, Signore.

V. Nascondici all'ombra delle tue ali,
difendici, Signore.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come la pupilla dell'occhio difendici, Signore.

Ant. al Magn. Con la potenza del tuo braccio, Signore,
disperdi i superbi, innalza gli umili.

CANTICO DELLA BEATA VERGINE Lc 1, 46-55

Esultanza dell'anima nel Signore

L'anima mia magnifica il Signore *
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della sua serva. *
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente *
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia *
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, *
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, *
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, *
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, *
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, *
ad Abramo e alla sua discendenza, 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.

Ant. al Magn. Con la potenza del tuo braccio, Signore,
disperdi i superbi, innalza gli umili.

INTERCESSIONI

Lieti e riconoscenti, preghiamo Dio nostro Padre,
che gode nel dispensare i suoi benefici:
Colma di grazia e di pace il tuo popolo, Signore.

Dio eterno, mille anni per te sono come il giorno che è passato,
– fa' che non dimentichiamo che la nostra vita è come il fiore del campo
che spunta al mattino e avvizzisce la sera.

Concedi al popolo cristiano la tua manna, perché non muoia di fame,
– e l'acqua viva perché non soffra di sete inestinguibile.

Fa' che non perdiamo mai la fede e il senso cristiano della vita,
– perché il nostro tempo, nella fatica e nel riposo,
sia tutto orientato alla tua gloria.

Concedi a noi una stagione favorevole:
– la terra produca un raccolto abbondante.

Dona ai defunti la visione del tuo volto,
– fa' che un giorno possiamo godere con loro la gloria dei beati.

Padre nostro.

ORAZIONE

Santo è il tuo nome, Signore, e la tua misericordia è benedetta nei secoli; guarda con benevolenza il tuo popolo in preghiera e fa' che la sua lode si unisca alla liturgia dei santi nel cielo. Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

R. Amen.

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.

R. Amen.



Compieta

MERCOLEDÌ

V. O Dio, vieni a salvarmi.

R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

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

A questo punto, è bene sostare alquanto in silenzio per l'esame di coscienza che, nella celebrazione comunitaria, può essere introdotto e seguito da uno dei formulari dell'atto penitenziale della Messa debitamente adattato.

INNO

Al termine del giorno,
o sommo Creatore,
vegliaci nel riposo
con amore di Padre.

Dona salute al corpo
e fervore allo spirito,
la tua luce rischiari
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.

Oppure:

Gesù, luce da luce,
sole senza tramonto,
tu rischiari le tenebre
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 ed allo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen.

1 ant. Tu sei la mia difesa
e il mio rifugio, Signore.

SALMO 30, 2-6 *Supplica fiduciosa nell'afflizione*
Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito (Lc 23, 46).

In te, Signore, mi sono rifugiato, †
mai sarò deluso; *
per la tua giustizia salvami.

Porgi a me l'orecchio, *
vieni presto a liberarmi.
Sii per me la rupe che mi accoglie, *
la cinta di riparo che mi salva.

Tu sei la mia roccia e il mio baluardo, *
per il tuo nome dirigi i miei passi.
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso, *
perché sei tu la mia difesa.

Mi affido alle tue mani, *
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.

1 ant. Tu sei la mia difesa
e il mio rifugio, Signore.

2 ant. Dal profondo
a te grido, o Signore! †

SALMO 129 *Dal profondo a te grido*
Egli salverà il suo popolo dai suoi peccati (Mt 1, 21).

Dal profondo a te grido, o Signore; *
† Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti *
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore, *
Signore, chi potrà sussistere?
Ma presso di te è il perdono, *
perciò avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore, *
l'anima mia spera nella sua parola.
L'anima mia attende il Signore *
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore, *
perché presso il Signore è la misericordia,
grande è presso di lui la redenzione; *
egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.

2 ant. Dal profondo
a te grido, o Signore!

LETTURA BREVE Ef 4, 26-27. 31-32

Non peccate (Sal 4, 5); non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date occasione al diavolo. Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

RESPONSORIO BREVE

R. Signore, * nelle tue mani affido il mio spirito.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

V. Dio di verità, tu mi hai redento:

nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Ant. 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

Cristo, luce delle genti e gloria d'Israele

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han visto la tua salvezza, *
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti *
e gloria del tuo popolo Israele.

Ant. Nella veglia salvaci, Signore,
nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo
e il corpo riposi nella pace.

ORAZIONE

Signore Gesù Cristo, mite e umile di cuore, che rendi soave il giogo e lieve il peso ai tuoi fedeli, accogli i propositi e le opere di questa giornata e fa' che il riposo della notte ci renda più generosi nel tuo servizio. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

R. Amen.

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

R. Amen.

Si conclude con un'antifona della Beata Vergine Maria.