



## PRIMA DOMENICA DI QUARESIMA

### Invitatorio

V. Signore, apri le mie labbra

R. e la mia bocca proclami la tua lode.

Ant. Venite, adoriamo Cristo Signore:  
per noi ha sofferto tentazione e morte.

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. Venite, adoriamo Cristo Signore:  
per noi ha sofferto tentazione e morte.



## 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.

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

### INNO

Protesi alla gioia pasquale,  
sulle orme di Cristo Signore  
seguiamo l'austero cammino  
della santa Quaresima.

La legge e i profeti annunziarono  
dei quaranta giorni il mistero;  
Gesù consacrò nel deserto  
questo tempo di grazia.

Sia parca e frugale la mensa,  
sia sobria la lingua ed il cuore;  
fratelli, è tempo di ascoltare  
la voce dello Spirito.

Forti nella fede vigiliamo  
contro le insidie del nemico:  
ai servi fedeli è promessa  
la corona di gloria.

Sia lode al Padre onnipotente,  
al Figlio Gesù redentore,  
allo Spirito Santo Amore  
nei secoli dei secoli. Amen.

### Oppure:

Ex more docti mystico  
servemus abstinentiam,  
deno dierum circulo  
ducto quater notissimo.

Lex et prophetæ primitus  
hanc prætulérunt, postmodum  
Christus sacravit, omnium  
rex atque factor temporum.

Utámur ergo párcius  
verbis, cibis et pótibus,  
somno, iocis et árcitius  
perstémus in custódia.

Vitémus autem péssima  
quæ súbruunt mentes vagas,  
nullúmque demus cállido  
hosti locum tyránnidis.

Præsta, beáta Trínitas,  
concéde, simplex Unitas,  
ut fructuósa sint tuis  
hæc parcitátis múnera. Amen.

**1 ant.** L'albero della vita si è manifestato  
nella croce del Signore.

**SALMO 1 Le due vie dell'uomo**

*Beati coloro che, sperando nella croce,  
scesero nell'acqua del battesimo (da un autore del II secolo).*

Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi, †  
non indugia nella via dei peccatori \*  
e non siede in compagnia degli stolti;

ma si compiace della legge del Signore, \*  
la sua legge medita giorno e notte.

Sarà come albero piantato lungo corsi d'acqua, \*  
che darà frutto a suo tempo  
e le sue foglie non cadranno mai; \*  
riusciranno tutte le sue opere.

Non così, non così gli empi: \*  
ma come pula che il vento disperde;  
perciò non reggeranno gli empi nel giudizio, \*  
né i peccatori nell'assemblea dei giusti.

Il Signore veglia sul cammino dei giusti, \*  
ma la via degli empi andrà in rovina.

**1 ant.** L'albero della vita si è manifestato  
nella croce del Signore.

**2 ant.** Parola di Dio al suo Cristo:  
Io ti ho costituito re su tutti i popoli.

**SALMO 2 Il Messia, Re vittorioso**

*I capi di questa città si radunarono insieme, contro il tuo santo servo Gesù,  
che tu hai consacrato Messia (At 4, 27).*

Perché le genti congiurano, \*  
perché invano cospirano i popoli?

Insorgono i re della terra †  
e i principi congiurano insieme \*  
contro il Signore e contro il suo Messia:

«Spezziamo le loro catene, \*  
gettiamo via i loro legami».

Se ne ride chi abita i cieli, \*  
li schernisce dall'alto il Signore.

Egli parla loro con ira, \*  
li spaventa nel suo sdegno:  
«Io l'ho costituito mio sovrano \*  
sul Sion mio santo monte».

Annunzierò il decreto del Signore. †  
Egli mi ha detto: «Tu sei mio figlio, \*  
io oggi ti ho generato.

Chiedi a me, ti darò in possesso le genti \*  
e in dominio i confini della terra.  
Le spezzerai con scettro di ferro, \*  
come vasi di argilla le frantumerai».

E ora, sovrani, siate saggi, \*  
istruitevi, giudici della terra;  
servite Dio con timore \*  
e con tremore esultate;

che non si sdegni \*  
e voi perdiate la via.  
Improvvisa divampa la sua ira. \*  
Beato chi in lui si rifugia.

**2 ant.** Parola di Dio al suo Cristo:  
Io ti ho costituito re su tutti i popoli.

**3 ant.** Tu sei la mia difesa, Signore,  
tu sei la mia gloria.

### **SALMO 3 Il Signore mi sostiene**

*Cristo si è addormentato nella morte e si è risvegliato nella risurrezione,  
perché Dio lo sosteneva (sant'Ireneo).*

Signore, quanti sono i miei oppressori! \*  
Molti contro di me insorgono.  
Molti di me vanno dicendo: \*  
«Neppure Dio lo salva!».

Ma tu, Signore, sei mia difesa, \*  
tu sei mia gloria e sollevi il mio capo.  
Al Signore innalzo la mia voce \*  
e mi risponde dal suo monte santo.

Io mi corico e mi addormento, \*  
mi sveglio perché il Signore mi sostiene.

Non temo la moltitudine di genti †  
che contro di me si accampano. \*  
Sorgi, Signore, salvami, Dio mio.

Hai colpito sulla guancia i miei nemici, \*  
hai spezzato i denti ai peccatori.  
Del Signore è la salvezza: \*  
sul tuo popolo la tua benedizione.

**3 ant.** Tu sei la mia difesa, Signore,  
tu sei la mia gloria.

**V.** Non di solo pane vive l'uomo,  
**R.** ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.

### **PRIMA LETTURA**

Dal libro dell'Esodo 5, 1 – 6, 1

#### *Il faraone opprime più duramente il popolo d'Israele*

Un giorno Mosè e Aronne vennero dal faraone e gli annunziarono: «Dice il Signore, il Dio d'Israele: Lascia partire il mio popolo perché mi celebri una festa nel deserto!». Il faraone rispose: «Chi è il Signore, perché io debba ascoltare la sua voce per lasciar partire Israele? Non conosco il Signore e neppure lascerò partire Israele!». Risposero: «Il Dio degli Ebrei si è presentato

a noi. Ci sia dunque concesso di partire per un viaggio di tre giorni nel deserto e celebrare un sacrificio al Signore, nostro Dio, perché non ci colpisca di peste o di spada!». Il re di Egitto disse loro: «Perché, Mosè e Aronne, distogliete il popolo dai suoi lavori? Tornate ai vostri lavori!». Il faraone aggiunse: «Ecco, ora sono numerosi più del popolo del paese, voi li vorreste far cessare dai lavori forzati!». In quel giorno il faraone diede questi ordini ai sorveglianti del popolo e ai suoi scribi: «Non darete più la paglia al popolo per fabbricare i mattoni come facevate prima. Si procureranno da sé la paglia. Però voi dovete esigere il numero di mattoni che facevano prima, senza ridurlo. Perché sono fannulloni; per questo protestano: Vogliamo partire, dobbiamo sacrificare al nostro Dio! Pesi dunque il lavoro su questi uomini e vi si trovino impegnati; non diano retta a parole false!».

I sorveglianti del popolo e gli scribi uscirono e parlarono al popolo: «Ha ordinato il faraone: Io non vi do più la paglia. Voi stessi andate a procurarvela dove ne troverete, ma non diminuisca il vostro lavoro».

Il popolo si disperse in tutto il paese d'Egitto a raccattare stoppie da usare come paglia. Ma i sorveglianti li sollecitavano dicendo: «Porterete a termine il vostro lavoro; ogni giorno il quantitativo giornaliero, come quando vi era la paglia». Bastonarono gli scribi degli Israeliti, quelli che i sorveglianti del faraone avevano costituiti loro capi, dicendo: «Perché non avete portato a termine anche ieri e oggi, come prima, il vostro numero di mattoni?». Allora gli scribi degli Israeliti vennero dal faraone a reclamare, dicendo: «Perché tratti così i tuoi servi? Paglia non vien data ai tuoi servi, ma i mattoni – ci si dice – fateli! Ed ecco i tuoi servi sono bastonati e la colpa è del tuo popolo!». Rispose: «Fannulloni siete, fannulloni! Per questo dite: Vogliamo partire, dobbiamo sacrificare al Signore. Ora andate, lavorate! Non vi sarà data paglia, ma voi darete lo stesso numero di mattoni».

Gli scribi degli Israeliti si videro ridotti a mal partito, quando fu loro detto: «Non diminuirte affatto il numero giornaliero dei mattoni». Quando, uscendo dalla presenza del faraone, incontrarono Mosè e Aronne che stavano ad aspettarli, dissero loro: «Il Signore proceda contro di voi e giudichi; perché ci avete resi odiosi agli occhi del faraone e agli occhi dei suoi ministri, mettendo loro in mano la spada per ucciderci!».

Allora Mosè si rivolse al Signore e disse: «Mio Signore, perché hai maltrattato questo popolo? Perché dunque mi hai inviato? Da quando sono venuto dal faraone per parlargli in tuo nome, egli ha fatto del male a questo popolo e tu non hai per nulla liberato il tuo popolo!».

Il Signore disse a Mosè: «Ora vedrai quello che sto per fare al faraone, con mano potente li lascerà andare, anzi con mano potente li cacerà dal suo paese!».

#### **RESPONSORIO**      Cfr. Es 5, 1. 3

**R.** Mosè venne dal faraone e gli annunciò la parola del Signore:

\* Lascia partire il mio popolo, perché mi celebri una festa nel deserto!

**V.** Il Dio degli Ebrei mi ha mandato a te per dirti:

**R.** Lascia partire il mio popolo, perché mi celebri una festa nel deserto!

#### **SECONDA LETTURA**

Dal «Commento sui salmi» di sant'Agostino, vescovo

(Sal 60, 2-3; CCL 39, 766)

#### *In Cristo siamo stati tentati e in lui abbiamo vinto il diavolo*

«Ascolta, o Dio, il mio grido, sii attento alla mia preghiera» (Sal 60, 1). Chi è colui che parla? Sembrerebbe una persona sola. Ma osserva bene se si tratta davvero di una persona sola. Dice infatti: «Dai confini della terra io t'invoco; mentre il mio cuore è angosciato» (Sal 60, 2).

Dunque non si tratta già di un solo individuo: ma, in tanto sembra uno, in quanto uno solo è Cristo, di cui noi tutti siamo membra. Una persona sola, infatti, come potrebbe gridare dai confini della terra? Dai confini della terra non grida se non quella eredità, di cui fu detto al Figlio stesso: «Chiedi a me, ti darò in possesso le genti e in dominio i confini della terra» (Sal 2, 8).

Dunque, è questo possesso di Cristo, quest'eredità di Cristo, questo corpo di Cristo, quest'unica Chiesa di Cristo, quest'unità, che noi tutti formiamo e siamo, che grida dai confini della terra.

E che cosa grida? Quanto ho detto sopra: «Ascolta, o Dio, il mio grido, sii attento alla mia preghiera; dai confini della terra io t'invoco». Cioè, quanto ho gridato a te, l'ho gridato dai confini della terra: ossia da ogni luogo.

Ma, perché ho gridato questo? Perché il mio cuore è in angoscia. Mostra di trovarsi fra tutte le genti, su tutta la terra non in grande gloria, ma in mezzo a grandi prove.

Infatti la nostra vita in questo pellegrinaggio non può essere esente da prove e il nostro progresso si compie attraverso la tentazione. Nessuno può conoscere se stesso, se non è tentato, né può essere coronato senza aver vinto, né può vincere senza combattere; ma il combattimento suppone un nemico, una prova.

Pertanto si trova in angoscia colui che grida dai confini della terra, ma tuttavia non viene abbandonato. Poiché il Signore volle prefigurare noi, che siamo il suo corpo mistico, nelle vicende del suo corpo reale, nel quale egli morì, risuscitò e salì al cielo. In tal modo anche le membra possono sperare di giungere là dove il Capo le ha precedute.

Dunque egli ci ha come trasfigurati in sé, quando volle essere tentato da Satana. Leggevamo ora nel vangelo che il Signore Gesù era tentato dal diavolo nel deserto. Precisamente Cristo fu tentato dal diavolo, ma in Cristo eri tentato anche tu. Perché Cristo prese da te la sua carne, ma da sé la tua salvezza, da te la morte, da sé la tua vita, da te l'umiliazione, da sé la tua gloria, dunque prese da te la sua tentazione, da sé la tua vittoria.

Se siamo stati tentati in lui, sarà proprio in lui che vinceremo il diavolo. Tu fermi la tua attenzione al fatto che Cristo fu tentato; perché non consideri che egli ha anche vinto? Fosti tu ad essere tentato in lui, ma riconosci anche che in lui tu sei vincitore. Egli avrebbe potuto tener lontano da sé il diavolo; ma, se non si fosse lasciato tentare, non ti avrebbe insegnato a vincere, quando sei tentato.

**RESPONSORIO** Cfr. Ger 1, 19; 39, 18

**R.** Ti faranno guerra ma non ti vinceranno:

\* io sono con te per salvarti, dice il Signore.

**V.** Non cadrà di spada, ma ti sarà conservata la vita,

**R.** io sono con te per salvarti, dice il Signore.

**ORAZIONE**

O Dio, nostro Padre, con la celebrazione di questa Quaresima, segno sacramentale della nostra conversione, concedi a noi tuoi fedeli di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e di testimoniarlo con una degna condotta di vita. 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. Venite, adoriamo Cristo Signore:  
per noi ha sofferto tentazione e morte.

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. Venite, adoriamo Cristo Signore:  
per noi ha sofferto tentazione e morte.



## 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.

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

### INNO

Nella santa assemblea,  
o nel segreto dell'anima  
prostriamoci e imploriamo  
la divina clemenza.

Dall'ira del giudizio  
liberaci, o Padre buono;  
non togliere ai tuoi figli  
il segno della tua gloria.

Ricorda che ci plasmasti  
col soffio del tuo Spirito:  
siam tua vigna, tuo popolo  
e opera delle tue mani.

Perdona i nostri errori,  
sana le nostre ferite,  
guidaci con la tua grazia  
alla vittoria pasquale.

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

### Oppure:

Precémur omnes cernui,  
clamémus atque sínguli,  
plorémus ante iúdicem,  
flectámus iram vándicem:

Nostris malis offéndimus  
tuam, Deus, cleméntiam;  
effúnde nobis désuper,  
remíssor, indulgéntiam.

Meménto quod sumus tui,  
licet cadúci, plásmatis;  
ne des honórem nóminis  
tui, precámur, álteri.

Laxa malum quod fécimur,  
auge bonum quod póscimus,  
placére quo tandem tibi  
possímus hic et pérpetim.

Præsta, beáta Trínitas,  
concéde, simplex Unitas,  
ut fructuósa sint tuis  
hæc parcitátis múnera. Amen.

**1 ant.** Per tutta la vita, Signore, voglio benedirti,  
nel tuo nome alzerò le mie mani.

**SALMO 62, 2-9 L'anima assetata del Signore**

*La Chiesa ha sete del suo Salvatore, bramando di dissetarsi alla fonte dell'acqua viva che zampilla per la vita eterna (cfr. Cassiodoro).*

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco, \*  
di te ha sete l'anima mia,  
a te anela la mia carne, \*  
come terra deserta, arida, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho cercato, \*  
per contemplare la tua potenza e la tua gloria.  
Poiché la tua grazia vale più della vita, \*  
le mie labbra diranno la tua lode.

Così ti benedirò finché io viva, \*  
nel tuo nome alzerò le mie mani.  
Mi sazierò come a lauto convito, \*  
e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.

Nel mio giaciglio di te mi ricordo, \*  
penso a te nelle veglie notturne,  
tu sei stato il mio aiuto; \*  
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe \*  
l'anima mia.  
La forza della tua destra \*  
mi sostiene.

**1 ant.** Per tutta la vita, Signore, voglio benedirti,  
nel tuo nome alzerò le mie mani.

**2 ant.** Inneggiate a Dio,  
celebratelo nei secoli!

**CANTICO Dn 3, 57-88. 56**

**Ogni creatura lodi il Signore**

*Lodate il nostro Dio, voi tutti, suoi servi (Ap 19, 5).*

Benedite, opere tutte del Signore, il Signore, \*  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.  
Benedite, angeli del Signore, il Signore, \*  
benedite, cieli, il Signore.

Benedite, acque tutte, che siete sopra i cieli, il Signore, \*  
benedite, potenze tutte del Signore, il Signore.  
Benedite, sole e luna, il Signore, \*  
benedite, stelle del cielo, il Signore.

Benedite, piogge e rugiade, il Signore, \*  
benedite, o venti tutti, il Signore.  
Benedite, fuoco e calore, il Signore, \*  
benedite, freddo e caldo, il Signore.

Benedite, rugiada e brina, il Signore, \*  
benedite, gelo e freddo, il Signore.  
Benedite, ghiacci e nevi, il Signore, \*  
benedite, notti e giorni, il Signore.

Benedite, luce e tenebre, il Signore, \*  
benedite, folgori e nubi, il Signore.  
Benedica la terra il Signore, \*  
lo lodi e lo esalti nei secoli.

Benedite, monti e colline, il Signore, \*  
benedite, creature tutte che germinate sulla terra, il Signore.  
Benedite, sorgenti, il Signore, \*  
benedite, mari e fiumi, il Signore.

Benedite, mostri marini e quanto si muove nell'acqua, il Signore, \*  
benedite, uccelli tutti dell'aria, il Signore.  
Benedite, animali tutti, selvaggi e domestici, il Signore, \*  
benedite, figli dell'uomo, il Signore.

Benedica Israele il Signore, \*  
lo lodi e lo esalti nei secoli.  
Benedite, sacerdoti del Signore, il Signore, \*  
benedite, o servi del Signore, il Signore.

Benedite, spiriti e anime dei giusti, il Signore, \*  
benedite, pii e umili di cuore, il Signore.  
Benedite, Anania, Azaria e Misaele, il Signore, \*  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benediciamo il Padre e il Figlio con lo Spirito Santo, \*  
lodiamolo ed esaltiamolo nei secoli.  
Benedetto sei tu, Signore, nel firmamento del cielo, \*  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

**Alla fine di questo cantico non si dice il Gloria al Padre.**

**2 ant.** Inneggiate a Dio,  
celebratelo nei secoli!

**3 ant.** Il Signore ama il suo popolo,  
dona agli umili una corona di vittoria.

**SALMO 149 Festa degli amici di Dio**  
*I figli della Chiesa, i figli del nuovo popolo esultino nel loro re, Cristo (Esichio).*

Cantate al Signore un canto nuovo; \*  
la sua lode nell'assemblea dei fedeli.  
Gioisca Israele nel suo Creatore, \*  
esultino nel loro Re i figli di Sion.

Lodino il suo nome con danze, \*  
con timpani e cetre gli cantino inni.  
Il Signore ama il suo popolo, \*  
incorona gli umili di vittoria.

Esultino i fedeli nella gloria, \*  
sorgano lieti dai loro giacigli.  
Le lodi di Dio sulla loro bocca \*  
e la spada a due tagli nelle loro mani,

per compiere la vendetta tra i popoli \*  
e punire le genti; -

per stringere in catene i loro capi, \*  
i loro nobili in ceppi di ferro;

per eseguire su di essi \*  
il giudizio già scritto:  
questa è la gloria \*  
per tutti i suoi fedeli.

**3 ant.** Il Signore ama il suo popolo,  
dona agli umili una corona di vittoria.

### LETTURA BREVE      Cfr. Ne 8, 9, 10

Questo giorno è consacrato al Signore vostro Dio; non fate lutto e non piangete! Perché questo giorno è consacrato al Signore nostro; non vi rattristate, perché la gioia del Signore è la vostra forza.

### RESPONSORIO BREVE

**R.** Il Signore veglia \* sul cammino dei giusti.

Il Signore veglia sul cammino dei giusti.

**V.** Fa splendere la sua misericordia e la sua pace,  
sul cammino dei giusti.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.  
Il Signore veglia sul cammino dei giusti.

**Ant. al Ben.** Guidato dallo Spirito, tentato dal demonio,  
per quaranta giorni Gesù digiunava nel deserto.

### 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 prepararagli 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.** Guidato dallo Spirito, tentato dal demonio,  
per quaranta giorni Gesù digiunava nel deserto.

### INVOCAZIONI

Benediciamo il nostro Redentore che ci ha meritato questo tempo di salvezza  
e preghiamo perché ci conceda il dono della conversione:

*Crea in noi, Signore, uno spirito nuovo.*

Cristo, vita nostra, che mediante il battesimo ci hai sepolti con te nella morte,  
per renderci partecipi della tua risurrezione,  
– donaci di camminare oggi con te nella vita nuova.

Signore, che sei passato fra la gente, sanando e beneficiando tutti,  
– concedi anche a noi di essere sempre pronti al servizio dei fratelli.

Fa' che ci impegniamo a costruire insieme un mondo più umano e più giusto,  
– nella costante ricerca del tuo regno.

Gesù, medico dei corpi e delle anime, guarisci le profonde ferite della nostra umanità,  
– perché possiamo godere pienamente dei doni della tua redenzione.

Padre nostro.

### ORAZIONE

O Dio, nostro Padre, con la celebrazione di questa Quaresima, segno sacramentale della nostra conversione, concedi a noi tuoi fedeli di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e di testimoniarlo con una degna condotta di vita. 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.

#### 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.

#### Oppure:

Dei fide, qua vívimus,  
qua spe perénni crédimus,  
per caritátis grátiam  
Christi canámus glóriam,

Qui ductus hora tertia  
ad passionis hostiam,  
crucis ferens suspendia  
ovem reduxit perditam.

Precemur ergo subditi,  
redemptione liberi,  
ut eruat a saeculo  
quos solvit a chirographo.

Christum rogamus et Patrem,  
Christi Patrisque Spiritum;  
unum potens per omnia,  
fove precantes, Trinitas. Amen.

**Ant.** Ecco i giorni della penitenza,  
tempo di perdono e di salvezza.

**SALMO 117 Canto di gioia e di vittoria**

*Gesù è la pietra che, scartata da voi costruttori, è diventata testata d'angolo (At 4, 11).*

**I (1-9)**

Celebrate il Signore, perché è buono; \*  
eterna è la sua misericordia.

Dica Israele che egli è buono: \*  
eterna è la sua misericordia.

Lo dica la casa di Aronne: \*  
eterna è la sua misericordia.

Lo dica chi teme Dio: \*  
eterna è la sua misericordia.

Nell'angoscia ho gridato al Signore, \*  
mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo.

Il Signore è con me, non ho timore; \*  
che cosa può farmi l'uomo?

Il Signore è con me, è mio aiuto, \*  
sfiderò i miei nemici.

È meglio rifugiarsi nel Signore \*  
che fidare nell'uomo.

È meglio rifugiarsi nel Signore \*  
che fidare nei potenti.

**II (10-18)**

Tutti i popoli mi hanno circondato, \*  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.  
Mi hanno circondato, mi hanno accerchiato, \*  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi hanno circondato come api, †  
come fuoco che divampa tra le spine, \*  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi avevano spinto con forza per farmi cadere, \*  
ma il Signore è stato mio aiuto.

Mia forza e mio canto è il Signore, \*  
egli è stato la mia salvezza.

Grida di giubilo e di vittoria, \*  
nelle tende dei giusti:

la destra del Signore ha fatto meraviglie, †  
la destra del Signore si è alzata, \*  
la destra del Signore ha fatto meraviglie.

Non morirò, resterò in vita \*  
e annunzierò le opere del Signore.  
Il Signore mi ha provato duramente, \*  
ma non mi ha consegnato alla morte.

### III (19-29)

Apritemi le porte della giustizia: \*  
entrerò a rendere grazie al Signore.  
È questa la porta del Signore, \*  
per essa entrano i giusti.

Ti rendo grazie, perché mi hai esaudito, \*  
perché sei stato la mia salvezza.

La pietra scartata dai costruttori \*  
è divenuta testata d'angolo;  
ecco l'opera del Signore: \*  
una meraviglia ai nostri occhi.

Questo è il giorno fatto dal Signore: \*  
rallegriamoci ed esultiamo in esso.

Dona, Signore, la tua salvezza, \*  
dona, Signore, la tua vittoria!

Benedetto colui che viene nel nome del Signore. \*  
Vi benediciamo dalla casa del Signore;

Dio, il Signore è nostra luce. †  
Ordinate il corteo con rami frondosi \*  
fino ai lati dell'altare.

Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie, \*  
sei il mio Dio e ti esalto.  
Celebrate il Signore, perché è buono: \*  
eterna è la sua misericordia.

**Ant.** Ecco i giorni della penitenza,  
tempo di perdono e di salvezza.

### LETTURA BREVE 1 Ts 4, 1. 7

Fratelli, vi preghiamo e supplichiamo nel Signore Gesù: avete appreso da noi come comportarvi in modo da piacere a Dio, e così già vi comportate; cercate di agire sempre così per distinguervi ancora di più. Dio infatti non ci ha chiamati all'impurità, ma alla santificazione.

**V.** Un cuore puro crea in me, o Signore,  
**R.** rinnova in me uno spirito saldo.

## ORAZIONE

O Dio, nostro Padre, con la celebrazione di questa Quaresima, segno sacramentale della nostra conversione, concedi a noi tuoi fedeli di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e di testimoniarlo con una degna condotta di vita. 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.

### 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.

### Oppure:

Qua Christus hora sítiit  
cruce[m] vel in qua súbiit,  
quos præstat in hac psállere  
ditet siti iustítiæ.

Simul sit his esúries,  
quam ipse de se sátiat,  
crimen sit ut fastídium  
virtúsque desidérium.

Charísma Sancti Spíritus  
sic ínfluat psalléntibus,  
ut carnis æstus frígeat  
et mentis algor férveat.

Christum rogámus et Patrem,  
Christi Patrísque Spíritum;  
unum potens per ómnia,  
fove precántes, Trínitas. Amen.

**Ant.** Io sono il Vivente, dice il Signore:  
non voglio la morte del peccatore,  
ma che si converta e viva.

**SALMO 117 Canto di gioia e di vittoria**

*Gesù è la pietra che, scartata da voi costruttori, è diventata testata d'angolo (At 4, 11).*

**I (1-9)**

Celebrate il Signore, perché è buono; \*  
eterna è la sua misericordia.

Dica Israele che egli è buono; \*  
eterna è la sua misericordia.

Lo dica la casa di Aronne; \*  
eterna è la sua misericordia.

Lo dica chi teme Dio; \*  
eterna è la sua misericordia.

Nell'angoscia ho gridato al Signore, \*  
mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo.

Il Signore è con me, non ho timore; \*  
che cosa può farmi l'uomo?

Il Signore è con me, è mio aiuto, \*  
sfiderò i miei nemici.

È meglio rifugiarsi nel Signore \*  
che fidare nell'uomo.

È meglio rifugiarsi nel Signore \*  
che fidare nei potenti.

**II (10-18)**

Tutti i popoli mi hanno circondato, \*  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi hanno circondato, mi hanno accerchiato, \*  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi hanno circondato come api, †  
come fuoco che divampa tra le spine, \*  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi avevano spinto con forza per farmi cadere, \*  
ma il Signore è stato mio aiuto.

Mia forza e mio canto è il Signore, \*  
egli è stato la mia salvezza.

Grida di giubilo e di vittoria, \*  
nelle tende dei giusti:

la destra del Signore ha fatto meraviglie, †  
la destra del Signore si è alzata, \*  
la destra del Signore ha fatto meraviglie.

Non morirò, resterò in vita \*  
e annunzierò le opere del Signore.  
Il Signore mi ha provato duramente, \*  
ma non mi ha consegnato alla morte.

### III (19-29)

Apritemi le porte della giustizia: \*  
entrerò a rendere grazie al Signore.  
È questa la porta del Signore, \*  
per essa entrano i giusti.

Ti rendo grazie, perché mi hai esaudito, \*  
perché sei stato la mia salvezza.

La pietra scartata dai costruttori \*  
è divenuta testata d'angolo;  
ecco l'opera del Signore: \*  
una meraviglia ai nostri occhi.

Questo è il giorno fatto dal Signore: \*  
ralleghiamoci ed esultiamo in esso.

Dona, Signore, la tua salvezza, \*  
dona, Signore, la tua vittoria!

Benedetto colui che viene nel nome del Signore. \*  
Vi benediciamo dalla casa del Signore;

Dio, il Signore è nostra luce. †  
Ordinate il corteo con rami frondosi \*  
fino ai lati dell'altare.

Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie, \*  
sei il mio Dio e ti esalto.  
Celebrate il Signore, perché è buono: \*  
eterna è la sua misericordia.

**Ant.** Io sono il Vivente, dice il Signore:  
non voglio la morte del peccatore,  
ma che si converta e viva.

### LETTURA BREVE      Is 30, 15. 18

Così dice il Signore Dio, il Santo di Israele: «Nella conversione e nella calma sta la vostra salvezza, nell'abbandono confidente sta la vostra forza». Il Signore aspetta per farvi grazia, per questo sorge per aver pietà di voi, perché un Dio giusto è il Signore; beati coloro che sperano in lui!

**V.** Dai miei peccati distogli lo sguardo,  
**R.** cancella tutte le mie colpe.

### ORAZIONE

O Dio, nostro Padre, con la celebrazione di questa Quaresima, segno sacramentale della nostra conversione, concedi a noi tuoi fedeli di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e di testimoniarlo con una degna condotta di vita. 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.

### 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.

### Oppure:

Ternis ter horis númerus  
nobis sacrátus pánditur,  
sanctóque Iesu nómine  
munus precémur veniæ.

Latrónis, en, conféssio  
Christi merétur grátiam;  
laus nostra vel devótio  
mercétur indulgéntiam.

Mors per crucem nunc íterit  
et post tenébras lux redit;  
horror dehíscat críminum,  
splendor nitéscat méntium.

Christum rogámus et Patrem,  
Christi Patrísque Spíritum;  
unum potens per ómnia,  
fove precántes, Trínitas. Amen.

**Ant.** Siamo saldi nella prova:  
nostra forza è la giustizia di Dio.

**SALMO 117 Canto di gioia e di vittoria**

*Gesù è la pietra che, scartata da voi costruttori, è diventata testata d'angolo (At 4, 11).*

**I (1-9)**

Celebrate il Signore, perché è buono; \*  
eterna è la sua misericordia.

Dica Israele che egli è buono: \*  
eterna è la sua misericordia.

Lo dica la casa di Aronne: \*  
eterna è la sua misericordia.

Lo dica chi teme Dio: \*  
eterna è la sua misericordia.

Nell'angoscia ho gridato al Signore, \*  
mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo.

Il Signore è con me, non ho timore; \*  
che cosa può farmi l'uomo?

Il Signore è con me, è mio aiuto, \*  
sfiderò i miei nemici.

È meglio rifugiarsi nel Signore \*  
che fidare nell'uomo.

È meglio rifugiarsi nel Signore \*  
che fidare nei potenti.

**II (10-18)**

Tutti i popoli mi hanno circondato, \*  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi hanno circondato, mi hanno accerchiato, \*  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi hanno circondato come api, †  
come fuoco che divampa tra le spine, \*  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi avevano spinto con forza per farmi cadere, \*  
ma il Signore è stato mio aiuto.

Mia forza e mio canto è il Signore, \*  
egli è stato la mia salvezza.

Grida di giubilo e di vittoria, \*  
nelle tende dei giusti:

la destra del Signore ha fatto meraviglie, †  
la destra del Signore si è alzata, \*  
la destra del Signore ha fatto meraviglie.

Non morirò, resterò in vita \*  
e annunzierò le opere del Signore.  
Il Signore mi ha provato duramente, \*  
ma non mi ha consegnato alla morte.

### III (19-29)

Apritemi le porte della giustizia: \*  
entrerò a rendere grazie al Signore.  
È questa la porta del Signore, \*  
per essa entrano i giusti.

Ti rendo grazie, perché mi hai esaudito, \*  
perché sei stato la mia salvezza.

La pietra scartata dai costruttori \*  
è divenuta testata d'angolo;  
ecco l'opera del Signore: \*  
una meraviglia ai nostri occhi.

Questo è il giorno fatto dal Signore: \*  
ralleghiamoci ed esultiamo in esso.

Dona, Signore, la tua salvezza, \*  
dona, Signore, la tua vittoria!

Benedetto colui che viene nel nome del Signore. \*  
Vi benediciamo dalla casa del Signore;

Dio, il Signore è nostra luce. †  
Ordinate il corteo con rami frondosi \*  
fino ai lati dell'altare.

Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie, \*  
sei il mio Dio e ti esalto.  
Celebrate il Signore, perché è buono: \*  
eterna è la sua misericordia.

**Ant.** Siamo saldi nella prova:  
nostra forza è la giustizia di Dio.

### LETTURA BREVE Dt 4, 29-31

Cercherai il Signore tuo Dio e lo troverai, se lo cercherai con tutto il cuore e con tutta l'anima. Tornerai al Signore tuo Dio e ascolterai la sua voce, poiché il Signore Dio tuo è un Dio misericordioso; non ti abbandonerà e non ti distruggerà, non dimenticherà l'alleanza che ha giurata ai tuoi padri.

**V.** Un animo pentito tu gradisci, o Dio,  
**R.** non disprezzi un cuore affranto e umiliato.

### ORAZIONE

O Dio, nostro Padre, con la celebrazione di questa Quaresima, segno sacramentale della nostra conversione, concedi a noi tuoi fedeli di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e di testimoniarlo con una degna condotta di vita. Per Cristo nostro Signore.

**R.** Amen.

Benediciamo il Signore.  
**R.** Rendiamo grazie a Dio.



## Secondi 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.

### INNO

Accogli, o Dio pietoso,  
le preghiere e le lacrime  
che il tuo popolo effonde  
in questo tempo santo.

Tu che scruti e conosci  
i segreti dei cuori,  
concedi ai penitenti  
la grazia del perdono.

Grande è il nostro peccato,  
ma più grande è il tuo amore:  
cancella i nostri debiti  
a gloria del tuo nome.

Risplenda la tua lampada  
sopra il nostro cammino,  
la tua mano ci guidi  
alla meta pasquale.

Ascolta, o Padre altissimo,  
tu che regni nei secoli  
con il Cristo tuo Figlio  
e lo Spirito Santo. Amen.

### Oppure:

Audi, benígne Córditor,  
nostras preces cum flétibus,  
sacráta in abstinéntia  
fusas quadragenária.

Scrutátor alme córdium,  
infirmá tu scis vírium;  
ad te revérsis éxhibe  
remissiónis grátiam.

Multum quídem peccávimus,  
sed parce confiténtibus,  
tuíque laude nóminis  
confer medélam lánguidis.

Sic corpus extra cónteri  
dona per abstinéntiam,  
ieiúnet ut mens sóbria  
a labe prorsus críminum.

Præsta, beáta Trínitas,  
concéde, simplex Unitas,  
ut fructuósa sint tuis  
hæc parcitátis múnera. Amen.

**1 ant.** Adora il Signore tuo Dio,  
sii fedele a lui solo.

**SALMO 109, 1-5.7 Il Messia, re e sacerdote**

*Bisogna che egli regni finché non abbia posto tutti i suoi nemici sotto i suoi piedi (1 Cor 15, 25).*

Oracolo del Signore al mio Signore: \*  
«Siedi alla mia destra,  
finché io ponga i tuoi nemici \*  
a sgabello dei tuoi piedi».

Lo scettro del tuo potere stende il Signore da Sion: \*  
«Domina in mezzo ai tuoi nemici.

A te il principato nel giorno della tua potenza \*  
tra santi splendori;  
dal seno dell'aurora, \*  
come rugiada, io ti ho generato».

Il Signore ha giurato e non si pente: \*  
«Tu sei sacerdote per sempre  
al modo di Melchisedek».

Il Signore è alla tua destra, \*  
annienterà i re nel giorno della sua ira.  
Lungo il cammino si disseta al torrente \*  
e solleva alta la testa.

**1 ant.** Adora il Signore tuo Dio,  
sii fedele a lui solo.

**2 ant.** Ecco il tempo della grazia,  
ecco i giorni della salvezza.

**SALMO 113 A Meraviglie dell'esodo dall'Egitto**

*Quanti avete rinunciato al mondo del male, avete compiuto anche voi il vostro esodo (cfr. sant'Agostino).*

Quando Israele uscì dall'Egitto, \*  
la casa di Giacobbe da un popolo barbaro,  
Giuda divenne il suo santuario, \*  
Israele il suo dominio.

Il mare vide e si ritrasse, \*  
il Giordano si volse indietro,  
i monti saltellarono come arieti, \*  
le colline come agnelli di un gregge.

Che hai tu, mare, per fuggire, \*  
e tu, Giordano, perché torni indietro?  
Perché voi monti saltellate come arieti \*  
e voi colline come agnelli di un gregge?

Trema, o terra, davanti al Signore, \*  
davanti al Dio di Giacobbe,  
che muta la rupe in un lago, \*  
la roccia in sorgenti d'acqua.

**2 ant.** Ecco il tempo della grazia,  
ecco i giorni della salvezza.

**3 ant.** Ora saliamo a Gerusalemme:  
si compiranno nel Figlio dell'uomo  
le parole dei profeti.

**CANTICO Cfr. 1 Pt 2, 21-24**

**La passione volontaria di Cristo, servo di Dio**

Cristo patì per voi,  
lasciandovi un esempio, \*  
perché ne seguiate le orme:

egli non commise peccato  
e non si trovò inganno \*  
sulla sua bocca;

oltraggiato non rispondeva con oltraggi, \*  
e soffrendo  
non minacciava vendetta.

ma rimetteva  
la sua causa \*  
a colui che giudica con giustizia.

Egli portò i nostri peccati  
nel suo corpo \*  
sul legno della croce,

perché, non vivendo più per il peccato,  
vivessimo per la giustizia. \*  
Dalle sue piaghe siamo stati guariti.

**3 ant.** Ora saliamo a Gerusalemme:  
si compiranno nel Figlio dell'uomo  
le parole dei profeti.

**LETTURA BREVE**      **1 Cor 9, 24-25**

Non sapete che nelle corse allo stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile.

**RESPONSORIO BREVE**

**R.** Lampada ai miei passi \* è la tua parola.

Lampada ai miei passi è la tua parola.

**V.** Luce sul mio cammino

è la tua parola.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Lampada ai miei passi è la tua parola.

**Ant. al Magn.** Veglia su di noi, o Salvatore:  
salvacì dalle tentazioni del Maligno,  
poiché tu sei il nostro aiuto per sempre.

**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.** Veglia su di noi, o Salvatore:  
salvacì dalle tentazioni del Maligno,  
poiché tu sei il nostro aiuto per sempre.

## INTERCESSIONI

Lode a Dio Padre, che per mezzo del suo Verbo, fatto uomo,  
ci ha rigenerati ad una vita incorruttibile.

Animati da questa fede, diciamo umilmente:

*Guarda benigno il tuo popolo, Signore.*

Ascolta, Dio misericordioso, la preghiera che ti rivolgiamo  
per la tua famiglia sparsa su tutta la terra,  
– fa' che senta la fame della tua parola più che del cibo che nutre la vita corporale.

Insegnaci ad amare non solo i membri della nostra comunità, ma tutti gli uomini,  
– nello spirito del discorso della montagna.

Guarda i catecumeni che attendono il battesimo,  
– fa' che diventino pietre vive e scelte della tua Chiesa.

Tu che mediante la predicazione di Giona hai convertito gli abitanti di Ninive,  
– trasforma il cuore dei peccatori con la misteriosa forza della tua parola.

Conforta i morenti con la speranza di incontrare il volto mite e festoso del Salvatore,  
– e di godere la sua visione eterna in paradiso.

Padre nostro.

## ORAZIONE

O Dio, nostro Padre, con la celebrazione di questa Quaresima, segno sacramentale della nostra conversione, concedi a noi tuoi fedeli di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e di testimoniarlo con una degna condotta di vita. 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

### DOPO I SECONDI VESPRI DELLA DOMENICA E DELLE SOLENNITÀ

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.

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

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.

### Oppure:

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.

**Ant.** Dimora all'ombra dell'Onnipotente:  
troverai rifugio dalle insidie del male.

**SALMO 90 Beato chi si pone sotto la protezione dell'Altissimo**

*Ecco, io vi ho dato il potere di camminare sopra i serpenti e gli scorpioni (Lc 10, 19).*

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo \*  
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,  
di' al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza, \*  
mio Dio, in cui confido».

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore, \*  
dalla peste che distrugge.  
Ti coprirà con le sue penne, \*  
sotto le sue ali troverai rifugio.

La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza; \*  
non temerai i terrori della notte,

né la freccia che vola di giorno, †  
la peste che vaga nelle tenebre, \*  
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

Mille cadranno al tuo fianco †  
e diecimila alla tua destra; \*  
ma nulla ti potrà colpire.

Solo che tu guardi, con i tuoi occhi \*  
vedrai il castigo degli empi.  
Poiché tuo rifugio è il Signore \*  
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,

non ti potrà colpire la sventura, \*  
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.  
Egli darà ordine ai suoi angeli \*  
di custodirti in tutti i tuoi passi.

Sulle loro mani ti porteranno \*  
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.  
Camminerai su àspidi e vipere, \*  
schiaccerai leoni e draghi.

Lo salverò, perché a me si è affidato; \*  
lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.

Mi invocherà e gli darò risposta; †  
presso di lui sarò nella sventura, \*  
lo salverò e lo renderò glorioso.

Lo sazierò di lunghi giorni \*  
e gli mostrerò la mia salvezza.

**Ant.** Dimora all'ombra dell'Onnipotente:  
troverai rifugio dalle insidie del male.

## LETTURA BREVE      Ap 22, 4-5

Gli eletti vedranno la faccia del Signore e porteranno il suo nome sulla fronte (Mt 5, 8). Non vi sarà più notte e non avranno più bisogno di luce di lampada, né di luce di sole (Is 60, 20), perché il Signore Dio li illuminerà e regneranno nei secoli dei secoli (Dn 7, 18. 27).

## 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

Salga a te, o Padre, la nostra preghiera al termine di questo giorno, memoriale della risurrezione del Signore: la tua grazia ci conceda di riposare in pace, sicuri da ogni male, e di risvegliarci nella gioia, per cantare la tua lode.  
Per Cristo nostro Signore.

**R.** Amen.

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

**R.** Amen.

Si conclude con un'antifona della Beata Vergine Maria.