

ORA SESTA

TEMPO AVVENTO

PRIMA SETTIMANA

Angelus

L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.

Ed Ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Eccomi, sono la serva del Signore.

Si compia in me la tua parola.

E il verbo si fece carne.

E venne ad abitare in mezzo a noi.

Ave Maria...

Prega per noi, Santa Madre di Dio.

E saremo degni delle promesse di Cristo.

PREGHIAMO:

Infondi nel nostro spirito la tua grazia, Signore, tu, che all'annuncio dell'Angelo ci hai rivelato l'incarnazione di Cristo, tuo Figlio, per la sua passione e la sua croce guidaci alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Gloria al Padre...

Prima settimana

Domenica

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Nella giustizia apparirò al tuo volto
sarò saziato all'apparire della tua gloria. (cf. LXX v.15)

I servi di Dio vedranno il suo volto
porteranno il suo Nome sulla fronte. (cf. Ap 22,3-4)

Quando sarà manifestato Cristo, la nostra vita,
anche noi saremo manifestati con lui nella gloria. (cf. Col 3,4)

Tale il sacerdote che ci occorreva
Santo, innocente, senza macchia. (Eb 7,26)

SALMO 17 (traduzione Breviario Bose)

Signore, ascolta la giustizia
sii attento al mio grido
porgi l'orecchio alla mia preghiera
le mie labbra non dicono inganno,
dal tuo volto proceda il mio giudizio
i tuoi occhi vedano la rettitudine.

Scruta il mio cuore, visitalo nella notte
saggiami al fuoco ma nulla troverai
le suggestioni ad agire al modo degli altri
non sono giunte neppure alla mia bocca.

Seguendo la parola delle tue labbra
ho evitato il cammino del perverso
ho tenuto saldi i miei passi sulle tue tracce
i miei piedi non hanno vacillato.

Grido a te, rispondimi, o Dio
porgi l'orecchio, ascolta le mie parole,
manifesta le meraviglie del tuo amore
tu che salvi dagli avversari
chi si rifugia alla tua destra.

Custodiscimi come la pupilla dell'occhio
 nascondimi all'ombra delle tue ali
 di fronte ai malvagi che mi assalgono
 ai nemici voraci che mi accerchiano.

Sono ottusi nella loro sufficienza
 la loro bocca parla con arroganza,
 eccoli sui miei passi, mi insidiano
 puntano gli occhi per abbattermi
 come un leone impaziente di divorare
 un giovane leone che si apposta in agguato.

Sorgi, Signore, affrontalo, abbattilo!
 la tua spada mi liberi dai malvagi
 la tua mano mi liberi da uomini mondani
 da quelli che confidano solo in questa vita.

A quelli che proteggi tu riempi il grembo, Signore
 si saziano i figli e ne avanza per i loro bambini
 e io per la tua giustificazione contemplerò il tuo volto
 al risveglio mi sazierò della tua immagine.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Nella giustizia apparirò al tuo volto
 sarò saziato all'apparire della tua gloria. (cf. LXX v.15)

I servi di Dio vedranno il suo volto
 porteranno il suo Nome sulla fronte. (cf. Ap 22,3-4)

Quando sarà manifestato Cristo, la nostra vita,
 anche noi saremo manifestati con lui nella gloria. (cf. Col 3,4)

Tale il sacerdote che ci occorreva
 Santo, innocente, senza macchia. (Eb 7,26)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

O Dio, creatore e rinnovatore di tutte le cose,
apri le porte della tua misericordia,
e fa' che celebriamo santamente il giorno del Risorto,
giorno dell'ascolto e dell'agape eucaristica,
giorno della fraternità e del riposo,
perché tutte le creature cantino con noi
a cieli nuovi e terre nuove.
Per Cristo nostro Signore.

(oraz. 9 Colletta alternative ferie MR)

T. Amen.

Benedizione finale

Padre sii benedetto per la nostra fraternità
che hai radunato nel giorno della Pasqua settimanale del tuo Figlio:
fa che accogliendo la Parola e il pane della vita
possiamo aprirci con gioia alla Sua venuta nella gloria.
Egli è Dio benedetto nei secoli dei secoli. **T. Amen.**

Prima settimana

Lunedì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Beati coloro che ascoltano
e osservano la Parola di Dio. (Lc 11,28)

Camminate mentre avete la luce
chi cammina nella tenebra non sa dove va. (Gv 12,35)

Se voi mi amate,
osserverete i miei comandamenti. (Gv 14,15)

Chi fissa lo sguardo sulla legge irreprensibile
sarà beato nel praticarla. (Gc 1,25)

SALMO 119 / I ALEF (traduzione Breviario Bose)

Beati quelli la cui via è irreprensibile
e camminano nell'insegnamento del Signore
beati quelli che custodiscono le sue testimonianze
lo cercano con tutto il cuore.

Non commettono mai ingiustizie
camminano nelle sue vie
tu hai promulgato i tuoi precetti
da osservare interamente.

Siano risolte le mie vie
nell'osservare le tue volontà
allora non arrossirò di vergogna
nel contemplare i tuoi comandi.

Ti rendo grazie con cuore sincero
nell'apprendere i tuoi giusti giudizi
voglio osservare le tue volontà
e tu non abbandonarmi.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Beati coloro che ascoltano
e osservano la Parola di Dio. (Lc 11,28)

Camminate mentre avete la luce
chi cammina nella tenebra non sa dove va. (Gv 12,35)

Se voi mi amate,
osserverete i miei comandamenti. (Gv 14,15)

Chi fissa lo sguardo sulla legge irreprensibile
sarà beato nel praticarla. (Gc 1,25)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

Dio creatore tu hai affidato la terra all'uomo
perché giorno dopo giorno
la prepari alla venuta del tuo Figlio:
il tuo Spirito santo faccia della nostra vita
un'invocazione del ritorno nella gloria di Gesù Cristo,
nostro Signore, benedetto ora e nei secoli dei secoli.

(oraz. Ora media lunedì, Tempo di Avvento, Bose)

T. Amen.

Benedizione finale

Benedici, Signore, la nostra fraternità
che ogni giorno nutri alla mensa
della tua Parola e del Pane quotidiano.
Rinnovaci nell'attesa gioiosa della venuta del tuo Figlio,
Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli. **T. Amen.**

Prima settimana

Martedì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Voi siete già puri

per la parola che vi ho annunziato. (Gv 15,3)

Se le mie parole rimangono in voi

chiedete ciò che volete e vi sarà concesso. (Gv 15,7)

Vi ho detto queste parole

perché la mia gioia sia in voi. (Gv 15, 11)

La parola di Dio dimora in voi,

giovani voi avete vinto il maligno. (1Gv 2,14)

SALMO 119 /II BET (traduzione Breviario Bose)

Come un giovane terrà pura la sua vita ?

custodendo la tua parola

ti cerco con tutto il mio cuore

dai tuoi comandi non lasciarmi deviare.

 Conservo la tua promessa nel mio cuore

 per non peccare contro di te

 benedetto sei tu, Signore

 insegnami le tue volontà.

Alle mie labbra faccio raccontare

tutti i giudizi della tua bocca

mi rallegro nella via delle tue testimonianze

più che in tutte le ricchezze.

 Sui tuoi precetti voglio meditare

 contemplare le tue vie

 nelle tue volontà io trovo la mia delizia

 non dimentico la tua parola.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Voi siete già puri
per la parola che vi ho annunziato. (Gv 15,3)

Se le mie parole rimangono in voi
chiedete ciò che volete e vi sarà concesso. (Gv 15,7)

Vi ho detto queste parole
perché la mia gioia sia in voi. (Gv 15, 11)

La parola di Dio dimora in voi,
giovani voi avete vinto il maligno. (1Gv 2,14)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

Dio nostro Padre, tu sei la forza della nostra vita:
donaci in questo tempo di Avvento
di vivere saldi nella speranza
e di esprimere la nostra attesa
nella carità sincera e fraterna.
Per Cristo nostro Signore.

(oraz. Ora media martedì, Tempo di Avvento, Bose)

T. Amen.

Benedizione finale

Signore Dio, sii benedetto per ogni dono:
per la tua Parola che ci raduna
e per il pane che spezziamo a questa mensa fraterna:
fa che cresciamo nell'ascolto della tua voce
e nella comunione che tu alimenti fra noi.
Per Cristo nostro Signore. **T. Amen.**

Prima settimana

Mercoledì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Nella fede morirono i nostri padri
confessando di essere stranieri e pellegrini. (Eb 11,13)

Vi esorto come stranieri e pellegrini
ad astenervi dai desideri della carne. (1Pt 2,11)

Comportatevi da cittadini degni dell' evangelo
senza lasciarvi atterrire dagli avversari. (Fil 1, 27-28)

Da questo sappiamo d'aver conosciuto Dio:
se osserviamo i suoi comandamenti. (1Gv 2,3)

SALMO 119 / III GHIMEL (traduzione Breviario Bose)

Sii buono con il tuo servo perché viva
osserverò la tua parola
togli il velo ai miei occhi e contemplerò
le meraviglie del tuo insegnamento.

Io sono uno straniero sulla terra
non nascondermi i tuoi comandi
ogni istante il mio essere si consuma
per il desiderio dei tuoi giudizi.

Tu minacci gli orgogliosi e i maledetti
che fuggono i tuoi comandi
allontana da me l'insulto e il disprezzo
io osservo le tue testimonianze.

Anche se i potenti seduti insieme mi calunniano
il tuo servo medita le tue volontà
le tue testimonianze sono le mie delizie
sono le mie ispiratrici.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Nella fede morirono i nostri padri
confessando di essere stranieri e pellegrini. (*Eb 11,13*)

Vi esorto come stranieri e pellegrini
ad astenervi dai desideri della carne. (*1Pt 2,11*)

Comportatevi da cittadini degni dell' evangelo
senza lasciarvi atterrire dagli avversari. (*Fil 1, 27-28*)

Da questo sappiamo d'aver conosciuto Dio:
se osserviamo i suoi comandamenti. (*1Gv 2,3*)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

Signore uno e santo,
che hai concesso alla Vergine Maria
di accogliere e di portare in sé
il Verbo fatto carne,
accorda a noi di custodire sempre
nel nostro cuore la Parola
attendendo con perseveranza
la manifestazione gloriosa di Gesù Cristo,
tuo Figlio, nostro Signore,
che vive e regna ora e nei secoli dei secoli.

(*oraz. Ora media mercoledì, Tempo di Avvento, Bose*)

T. Amen.

Benedizione finale

Padre sii benedetto per averci rigenerato nell'ascolto della tua Parola
e per aver preparato per noi una mensa
per crescere nella condivisione e nel servizio reciproco.
Donaci sempre un cuore colmo di gratitudine e riconoscenza per Te,
Donatore di ogni vero bene. Per Cristo nostro Signore. **T. Amen.**

Prima settimana

Giovedì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Prendete il mio giogo su di voi
e troverete riposo per le vostre vite. (Mt 11,29)

Chi ascolta la mia parola
è passato dalla morte alla vita. (Gv 5,24)

Se uno osserva la mia parola
non vedrà la morte in eterno. (Gv 8,51)

Chi osserva i suoi comandamenti
dimora in Dio e Dio in lui. (1Gv 3,24)

SALMO 119 / IV DALET (traduzione Breviario Bose)

La mia vita aderisce alla polvere
fammi vivere secondo la tua parola
ti racconto le mie vie: tu mi rispondi
insegnami le tue volontà.

Fammi discernere il senso dei tuoi precetti
mediterò sulle tue meraviglie
la mia vita è prostrata per la tristezza
sollevami secondo la tua parola.

Allontana da me la via della menzogna
e donami per grazia il tuo insegnamento
ho scelto il cammino della fedeltà
mi sottometto ai tuoi giudizi.

Sì, aderisco alle tue testimonianze
Signore, non deludermi
io corro sulla via dei tuoi comandi
perché tu dilati il mio cuore.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Prendete il mio giogo su di voi
e troverete riposo per le vostre vite. (Mt 11,29)

Chi ascolta la mia parola
è passato dalla morte alla vita. (Gv 5,24)

Se uno osserva la mia parola
non vedrà la morte in eterno. (Gv 8,51)

Chi osserva i suoi comandamenti
dimora in Dio e Dio in lui. (1Gv 3,24)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

Signore del mondo
tu che sei sempre fedele alle tue promesse,
non permettere che il nostro spirito
sia distratto dalle preoccupazioni quotidiane,
ma accordaci di discernere
nella realtà del regno che viene
il compimento e la salvezza di ogni nostra azione.
Tu che vivi e regni ora e nei secoli dei secoli.

(oraz. Ora media giovedì, Tempo di Avvento, Bose)

T. Amen.

Benedizione finale

Benedetto sei tu, Signore,
per il dono di ogni tua Parola che ci fa vivere
e per il Pane che sostiene il nostro corpo.
Rinnovaci nell'attesa gioiosa del tuo Figlio
fino al giorno in cui lo incontreremo,
Dio benedetto nei secoli dei secoli. **T. Amen.**

Prima settimana

Venerdì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Maria custodiva tutte queste parole
meditandole nel suo cuore. (Lc 2,19)

Tutti saranno istruiti da Dio
chi ha imparato dal Padre viene a me. (cf. Gv 6,45 – Is 54,13)

Dice Gesù: io sono la via, la verità e la vita
nessuno viene al Padre se non per mezzo di me (Gv 14,6)

Non conformatevi alla mentalità di questo mondo
ma trasformatevi per discernere ciò che è gradito a Dio. (Rom 12,2)

SALMO 119 /V HE (traduzione Breviario Bose)

Insegnami, Signore, la via delle tue volontà
la seguirò passo a passo
fammi discernere come custodire il tuo insegnamento
lo osserverò con tutto il cuore.

Guidami sulla strada dei tuoi comandi
è questo il mio desiderio
piega il mio cuore alle tue testimonianze
e non verso il guadagno.

Distogli i miei occhi dal guardare vanità
fammi vivere nella tua via
realizza per il tuo servo la tua promessa
fatta ai tuoi adoratori.

Allontana l'insulto che mi spaventa
sono buoni i tuoi giudizi
ecco, io desidero i tuoi precetti
fammi vivere nella tua giustizia.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Maria custodiva tutte queste parole
meditandole nel suo cuore. (Lc 2,19)

Tutti saranno istruiti da Dio
chi ha imparato dal Padre viene a me. (cf. Gv 6,45 – Is 54,13)

Dice Gesù: io sono la via, la verità e la vita
nessuno viene al Padre se non per mezzo di me (Gv 14,6)

Non conformatevi alla mentalità di questo mondo
ma trasformatevi per discernere ciò che è gradito a Dio. (Rom 12,2)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

Signore Dio,
tu hai affidato alla tua chiesa
un messaggio di salvezza per tutti gli uomini:
la promessa del tuo amore fedele
sostenga il coraggio di tutti quelli che soffrono
e li custodisca nella speranza della tua venuta.
Tu sei il Benedetto che viene ora e sempre.

(oraz. Ora media venerdì, Tempo di Avvento, Bose)

T. Amen.

Benedizione finale

Dio di amore e di pace benedici noi
e quanto riceviamo dalla Sua bontà:
fa' che condividendo il pane e la Parola
possiamo crescere nella gioia,
nell'amore e nella comunione fraterna.
Per Cristo nostro Signore. **T. Amen.**

Prima settimana

Sabato

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Gesù Cristo è la nostra pace
colui che ha fatto l'unità dei due popoli. (cf. Ef 2,24)

Cristo è venuto a portare l'evangelo della pace
pace ai lontani e pace ai vicini. (cf. Ef 2,17)

Vi lascio la pace, vi do la mia pace
non come la dà il mondo io la do a voi. (cf. Gv 14,27)

Padre santo, custodisci nel tuo Nome
coloro che tu mi hai dato. (cr. Gv 17,11)

SALMO 120 (traduzione Breviario Bose)

Nella mia angoscia io grido al Signore
ed egli mi risponde
liberami, Signore, dalle labbra bugiarde
dalla lingua ingannatrice.

Come colpirti e come ripagarti
o lingua ingannatrice?
o freccia acuminata del violento
o brace di ginepro?

Povero me, che vivo da emigrante
tra tende straniere,
ormai da troppo tempo io vivo
con chi odia la pace
io sono pace e la annuncio
essi sono per la guerra.

SALMO 121 (*traduzione Breviario Bose*)

Sollevo i miei occhi verso i monti

da dove mi verrà l'aiuto?

il mio aiuto verrà dal Signore

egli ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede

non dorme il tuo custode

no, non sonnacchia e non dorme

il custode di Israele.

Il Signore è il tuo custode, la tua ombra

il Signore è alla tua destra

di giorno non ti colpirà il sole

né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà da ogni male

custodirà la tua vita

il Signore custodirà il tuo entrare e il tuo uscire

da ora e per sempre.

Antifona (*a scelta fra le seguenti*):

Gesù Cristo è la nostra pace

colui che ha fatto l'unità dei due popoli. (*cf. Ef 2,24*)

Cristo è venuto a portare l'evangelo della pace

pace ai lontani e pace ai vicini. (*cf. Ef 2,17*)

Vi lascio la pace, vi do la mia pace

non come la dà il mondo io la do a voi. (*cf. Gv 14,27*)

Padre santo, custodisci nel tuo Nome

coloro che tu mi hai dato. (*cr. Gv 17,11*)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

Signore del mondo,
 tu conduci la storia fino al suo compimento
 nel sabato eterno, nel regno di pace infinita:
 concedici di volgere lo sguardo agli ultimi tempi
 e di desiderare con ardore la venuta del tuo Figlio
 che con te e lo Spirito santo
 è benedetto ora e nei secoli dei secoli.

(oraz. Ora media sabato, Tempo di Avvento, Bose)

T. Amen.

Benedizione finale

Signore nostro Dio benedici noi tuo piccolo gregge:
 donaci sempre di attendere con gioia e gratitudine
 la tua Parola che ci raduna
 e il pane quotidiano che ci sostiene nel cammino quotidiano
 fino al compimento del tuo Regno.
 Per Cristo nostro Signore. **T. Amen.**

Feste e Solennità

Antifona *(a scelta fra le seguenti):*

Dice Gesù: Io sono il pastore buono
 offro la vita per le pecore. *(cf. Gv 10,11)*

L'Agnello sul trono sarà il loro pastore
 li guiderà alle fonti delle acque della vita. *(cf. Ap 7,17)*

Io preparo per voi un regno
 perché mangiate e beviate alla mia tavola. *(cf. Lc 22,29-30)*

La tua misericordia, Signore
 mi seguirà tutti i giorni della mia vita. *(cf. Sal 23,6 LXX)*

SALMO 23 (*traduzione Breviario Bose*)

Il Signore è il mio pastore
 non manco di nulla
 in pascoli di erbe verdeggianti
 mi fa riposare.

Ad acque quiete mi conduce
 ricrea la mia vita __
 mi guida sul giusto sentiero
 per amore del suo Nome.

Se anche vado nell'oscura valle della morte
 non temo alcun male
 il tuo bastone e la tua verga mi consolano
 e tu sei con me.

Per me tu imbandisci una tavola
 di fronte ai miei nemici
 di olio profumato cospargi il mio capo
 il mio calice è inebriante.

Bontà e amore mi accompagneranno
 tutti i giorni della mia vita
 abiterò nella dimora del Signore
 per giorni senza fine.

Antifona (*a scelta fra le seguenti*):

Dice Gesù: Io sono il pastore buono
 offro la vita per le pecore. (*cf. Gv 10,11*)

L'Agnello sul trono sarà il loro pastore
 li guiderà alle fonti delle acque della vita. (*cf. Ap 7,17*)

Io preparo per voi un regno
 perché mangiate e beviate alla mia tavola. (*cf. Lc 22,29-30*)

La tua misericordia, Signore
 mi seguirà tutti i giorni della mia vita. (*cf. Sal 23,6 LXX*)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

O Dio, che nel tuo Figlio fatto uomo
 ci hai detto tutto e ci hai dato tutto,
 poiché nel disegno della tua provvidenza
 tu hai bisogno anche degli uomini per rivelarti,
 e resti muto senza la nostra voce,
 rendici degni annunziatori
 e testimoni della parola che salva.
 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.

(oraz. 14 Colletta alternative ferie MR)

T. Amen.

Benedizione finale

Signore nostro Dio donaci la tua benedizione
 in questo giorno di festa:
 fa' che rigenerati dall'ascolto obbediente alla tua Parola
 e alla mensa del nostro pane quotidiano
 possiamo attendere con rinnovata esultanza
 il tuo Figlio che viene,
 Egli è Dio benedetto nei secoli dei secoli. **T. Amen.**