

ORA SESTA

TEMPO AVVENTO

TERZA 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...

Terza settimana

Domenica

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Tu non hai voluto né sacrificio né offerta
mi hai preparato un corpo. (*LXX v. 7*)

Cristo ci ha amati e ha consegnato se stesso per noi
offrendosi a Dio in sacrificio. (*cf. Ef 5,2*)

Sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà
ma la volontà di colui che mi ha mandato. (*Gv 6,38*)

Offrite i vostri corpi come sacrificio vivente
questo il vostro culto spirituale. (*cf. Rm 12,1*)

SALMO 40 (*traduzione Breviario Bose*)

Io ho sperato nel Signore
contro ogni speranza
ed egli si è chinato su di me
ha ascoltato il mio grido.

Mi ha fatto risalire dalla fossa di morte
dalla palude fangosa
ha innalzato i miei piedi sulla roccia
ha reso sicuri i miei piedi.

Mi ha messo sulla bocca un cantico nuovo
una lode al nostro Dio
molti vedranno, saranno presi dal timore
e crederanno nel Signore.

Beato l'uomo che ha riposto
la sua fede nel Signore
colui che non si rivolge ai potenti
ai perduti nella menzogna.

Quante meraviglie per noi
 Signore mio Dio
 quanti progetti per noi:
 nessuno è come te!
 io vorrei annunciarli e proclamarli
 soni troppi da raccontare!

Non hai voluto né sacrificio né offerta
 mi hai aperto gli orecchi
 non hai chiesto né olocausto né espiazione
 allora ho detto: “Ecco, io vengo”.

Per me sta scritto nel rotolo del libro
 di fare la tua volontà __
 mio Dio, è questo ciò che desidero:
 il tuo insegnamento nelle mie viscere.

Io annuncio la tua giustizia
 nella grande assemblea
 vedi, non tengo chiuse le mie labbra
 Signore, tu lo sai.

Non nascondo la sua giustizia nel mio cuore
 e proclamo la tua fedeltà e la tua salvezza
 non nascondo il tuo amore e la tua verità
 alla grande assemblea.

Non chiudere le tue viscere di misericordia
 a me, Signore
 il tuo amore e la tua fedeltà
 mi custodiscano sempre.

Molti mali si abbattono su di me
 non posso contarli
 mi schiacciano le mie colpe
 non riesco ad alzare lo sguardo,
 sono più dei capelli della mia testa
 viene meno il mio cuore.

Degnati, Signore, di liberarmi
 affrettati a soccorrermi
 siano svergognati e confusi tutti insieme
 quanti attentano alla mia vita.

Retrocedano coperti d'infamia
 quanti desiderano il mio male
 siano schiacciati dalla loro vergogna
 quanti mi dicono: "Il Signore è grande!"
 gli amanti della tua salvezza.

Io sono un povero, un umiliato
 ma il Signore pensa a me
 sei tu il mio aiuto e il mio liberatore
 mio Dio, non tardare!

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Tu non hai voluto né sacrificio né offerta
 mi hai preparato un corpo. (LXX v. 7)

Cristo ci ha amati e ha consegnato se stesso per noi
 offrendosi a Dio in sacrificio. (cf. Ef 5,2)

Sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà
 ma la volontà di colui che mi ha mandato. (Gv 6,38)

Offrite i vostri corpi come sacrificio vivente
 questo il vostro culto spirituale. (cf. Rm 12,1)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

O Dio, dalla tua santità fiorisce ogni bene
 negli uomini e nelle cose:
 rinnova con il dono del tuo Spirito i nostri cuori,
 perché tu sia glorificato in ogni nostra opera,
 e tutta la storia del mondo
 si disponga alla venuta del tuo Figlio.
 Egli è Dio, e vive e regna con te,
 nell'unità dello Spirito Santo,
 per tutti i secoli dei secoli.

(oraz. 1 Colletta alternative ferie MR)

T. Amen.

Benedizione finale

Benedetto sei tu Signore nostro Dio
 per la Parola che ci rivolgi e per questo pasto di gioia
 che ci prepara a riconoscere e percorrere
 la via che Giovanni Battista ci ha indicato:
 Cristo tuo Figlio e nostro Signore. **T. Amen.**

Terza settimana

Lunedì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Padre, io ho dato loro la tua parola
 e il mondo li ha odiati. (*Gv 17,14*)

Abbiamo la speranza della vita eterna
 promessa dal Dio che non mente. (*Tt 1,2*)

Teniamo salda la professione della nostra speranza
 perché è fedele colui che ha promesso. (*Eb 10,23*)

Questa è la promessa che Dio ci ha fatto:
 la vita eterna. (*1Gv 2,25*)

SALMO 119 /XI KAF (*traduzione Breviario Bose*)

Mi consumo nell'attesa della tua salvezza
 e spero nella tua parola
 i miei occhi si consumano per la tua promessa
 mentre dico: "Quando mi consolerai?"

Sono diventato come un otre esposto al fumo
 ma non dimentico le tue volontà
 quanti sono i giorni del tuo servo?
 quando terrai il giudizio di chi mi perseguita?

Gli arroganti mi scavano la fossa
 e disprezzano il tuo insegnamento
 i tuoi comandi sono tutti fedeltà
 a torto mi perseguitano: aiutami!

Per poco non mi abbattono a terra
 ma io non abbandono i tuoi precetti
 secondo il tuo amore fammi vivere
 conserverò la testimonianza della tua bocca.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Padre, io ho dato loro la tua parola
 e il mondo li ha odiati. (*Gv 17,14*)

Abbiamo la speranza della vita eterna
 promessa dal Dio che non mente. (*Tt 1,2*)

Teniamo salda la professione della nostra speranza
 perché è fedele colui che ha promesso. (*Eb 10,23*)

Questa è la promessa che Dio ci ha fatto:
 la vita eterna. (*1Gv 2,25*)

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

Sii benedetto, Signore nostro Dio,
 per la Parola che ci rivolgi ogni giorno
 e per tutto quello che condivideremo a questa mensa fraterna:
 fa' che contempliamo da vicino il segno della tua venuta,
 Cristo tuo Figlio e nostro Signore. **T. Amen.**

Terza settimana

Martedì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Il cielo e la terra passeranno
 ma le mie parole non passeranno. (Mc 13,31)

Non passerà un solo apice dalla legge
 finché tutto non sia avvenuto. (Mt 5,18)

Il Figlio è irradiazione della gloria di Dio
 e sostiene tutto con la sua parola potente. (Eb 1,3)

La Parola del Signore rimane in eterno
 è questa la Parola dell'evangelo. (1Pt 1,25 – Is 40,8 LXX)

SALMO 119 /XII LAMED (traduzione Breviario Bose)

La tua parola, Signore, è eterna
 è salda come i cieli
 di età in età dura la tua fedeltà
 hai fissato la terra: resta salda.

Tutti i tuoi servi restano saldi
 a causa dei tuoi giudizi
 se il tuo insegnamento non fosse la mia gioia
 sprofonderei nella mia miseria.

Mai dimenticherò i tuoi precetti
 con essi mi fai vivere
 a te io appartengo: salvami!
 io cerco i tuoi precetti.

I malvagi sperano di rovinarmi
 ma io contemplo le tue testimonianze
 di ogni pienezza ho visto il limite
 il tuo comando è infinito.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Il cielo e la terra passeranno
 ma le mie parole non passeranno. (Mc 13,31)

Non passerà un solo apice dalla legge
 finché tutto non sia avvenuto. (Mt 5,18)

Il Figlio è irradiazione della gloria di Dio
 e sostiene tutto con la sua parola potente. (Eb 1,3)

La Parola del Signore rimane in eterno
 è questa la Parola dell'evangelo. (1Pt 1,25 – Is 40,8 LXX)

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

Benedetto sei tu, Signore,
 che vieni anche oggi in mezzo a noi
 e ci doni di condividere il pane quotidiano
 e il bene della tua misericordia.
 Tu che sei Dio e vivi e regni nei secoli dei secoli. **T. Amen.**

Terza settimana

Mercoledì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Questo è l'amore di Dio:
 osservare i suoi comandamenti. (1Gv 5,3)

Non di solo pane vivrà l'uomo,
 ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio. (Mt 4,4 -Dt 8,3)

Se osserverete i miei comandamenti
 rimarrete nel mio amore. (Gv 15,10)

Se uno osserva la sua parola
 in lui l'amore di Dio è perfetto. (1Gv, 2,5)

SALMO 119 / XIII MEM (traduzione Breviario Bose)

Quanto io amo il tuo insegnamento!
 tutto il giorno è la mia meditazione
 mi rende più sapiente dei miei nemici
 il tuo comando è mio per sempre.

Sono più sapiente di tutti i miei maestri
 perché medito le tue testimonianze
 ho più discernimento degli anziani
 perché custodisco i tuoi precetti.

Trattengo il mio piede da ogni sentiero cattivo
 per osservare la tua parola
 non mi sottraggo ai tuoi giudizi
 perché sei tu a istruirmi.

Quale dolcezza al mio palato la tua promessa!
 più che miele nella mia bocca
 i tuoi precetti mi danno discernimento
 perciò odio ogni sentiero da falsità.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Questo è l'amore di Dio:
 osservare i suoi comandamenti. (1Gv 5,3)

Non di solo pane vivrà l'uomo,
 ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio. (Mt 4,4 -Dt 8,3)

Se osserverete i miei comandamenti
 rimarrete nel mio amore. (Gv 15,10)

Se uno osserva la sua parola
 in lui l'amore di Dio è perfetto. (1Gv, 2,5)

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

Sii benedetto Signore per il dono della Parola
 e per quanto poni sulla nostra mensa:
 accogliamo tutto dalla tua bontà
 e ti chiediamo di allargare gli spazi del nostro cuore
 per riconoscere il tuo amore che viene:
 Cristo nostro Signore. **T. Amen.**

Terza settimana

Giovedì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Volgete l'attenzione alla Parola dei profeti
 come a lampada che brilla in un luogo oscuro. (2Pt 1,19)

Cristo Gesù svuotò se stesso
 facendosi obbediente fino alla morte. (Fil 2,8)

La mia vita è nelle tue mani per sempre,
 non dimentico la tua legge. (LXX)

Dice Gesù: io sono la luce del mondo,
 chi mi segue non camminerà nella tenebra. (Gv 8,12)

SALMO 119 / XIV NUN (traduzione Breviario Bose)

La tua parola è lampada ai miei passi
 luce sul mio sentiero
 l'ho giurato e ora lo confermo
 custodirò i tuoi giusti giudizi.

Sono umiliato all'estremo, Signore
 secondo la tua parola fammi vivere
 gradisci, Signore, le offerte della mia bocca
 insegnami i tuoi giudizi.

Ogni momento è esposta la mia vita
 ma non dimentico il tuo insegnamento
 i malvagi mi han teso un tranello
 non mi allontanano dai tuoi precetti.

Le tue testimonianze sono mie per sempre
 la gioia del mio cuore
 piego il mio cuore a fare le tue volontà
 con attenzione e per sempre.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Volgete l'attenzione alla Parola dei profeti
 come a lampada che brilla in un luogo oscuro. (2Pt 1,19)

Cristo Gesù svuotò se stesso
 facendosi obbediente fino alla morte. (Fil 2,8)

La mia vita è nelle tue mani per sempre,
 non dimentico la tua legge. (LXX)

Dice Gesù: io sono la luce del mondo,
 chi mi segue non camminerà nella tenebra. (Gv 8,12)

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 Padre per aver provveduto anche oggi
 una Parola e una mensa
 per noi che attendiamo la venuta del tuo Figlio:
 rendici attenti a tutto ciò che rende testimonianza di Lui.
 Egli è Dio e vive e regna nei secoli dei secoli. **T. Amen.**

Terza settimana

Venerdì

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Accogliami Signore secondo la tua parola e vivrò
 e non deludermi nella mia speranza. (Volg.)

Chi ascolta e mette in pratica le mie parole
 è come un uomo che ha costruito la casa sulla roccia. (Mt 7,24)

Chi ascolta la parola e la custodisce con cuore buono
 porta frutto con la sua perseveranza. (Lc 8,15)

Siate persone che mettono in pratica la parola
 non solo ascoltatori, illudendo voi stessi. (Gc 1,22)

SALMO 119 /XV SAMEKH (traduzione Breviario Bose)

Io odio i cuori divisi
 e amo il tuo insegnamento
 mio riparo e mio scudo sei tu
 spero nella tua parola.

Via da me, operatori di male
 custodisco i comandi del mio Dio
 sostienimi secondo la tua promessa e vivrò
 non deludere la mia attesa.

Proteggimi e io sarò salvato
 contemplo sempre le tue volontà
 tu rigetti chi s'allontana dai tuoi voleri
 la sua astuzia è menzogna.

Ritieni scorie i malvagi della terra
 per questo amo le tue testimonianze
 per timore di te si spaventa la mia carne
 e adora per i tuoi giudizi.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Accogliami Signore secondo la tua parola e vivrò
 e non deludermi nella mia speranza. (Volg.)

Chi ascolta e mette in pratica le mie parole
 è come un uomo che ha costruito la casa sulla roccia. (Mt 7,24)

Chi ascolta la parola e la custodisce con cuore buono
 porta frutto con la sua perseveranza. (Lc 8,15)

Siate persone che mettono in pratica la parola
 non solo ascoltatori, illudendo voi stessi. (Gc 1,22)

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

Sii benedetto Signore nostro Dio

per aver provveduto anche oggi una mensa per noi:

dona anche a tutti i nostri fratelli nel mondo

il pane quotidiano e il Pane della Parola

e fratelli con cui dividerlo. Per Cristo nostro Signore. **T. Amen.**

Terza settimana

Sabato

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Il Potente ha fatto in me cose grandi

sì, il suo Nome è santo. (Lc 1,49)

Gesù mostrò ai suoi discepoli le mani e il costato

e i discepoli gioirono al vedere il Signore. (cf Gv 20,20)

Chi miete raccoglie il frutto per la vita eterna

perché ne gioisca chi semina e chi miete. (cf. Gv 4,36)

Voi avete perseverato con me nelle mie prove

e io preparo per voi un regno. (cf. Lc 22,28-29)

SALMO 126 (traduzione Breviario Bose)

Al ritorno del Signore con Sion che ritornava

ci sembrava di sognare

la nostra bocca era piena di risa

la nostra lingua di canti.

“Grandi cose ha fatto per loro il Signore!”

dicevano tra le genti

grandi cose ha fatto per noi il Signore

eravamo ebbri di gioia.

Ritorna, Signore, e noi ritorneremo
 come torrenti nel deserto!
 coloro che seminano in lacrime
 mieteranno nella gioia.

Nell'andare camminano piangendo
 e portano il seme da gettare
 nel tornare vengono cantando
 e portano i raccolti.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Il Potente ha fatto in me cose grandi
 sì, il suo Nome è santo. (Lc 1,49)

Gesù mostrò ai suoi discepoli le mani e il costato
 e i discepoli gioirono al vedere il Signore. (cf Gv 20,20)

Chi miete raccoglie il frutto per la vita eterna
 perché ne gioisca chi semina e chi miete. (cf. Gv 4,36)

Voi avete perseverato con me nelle mie prove
 e io preparo per voi un regno. (cf. Lc 22,28-29)

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

Ti rendiamo grazie Signore per la Parola ascoltata
e per questa mensa che stiamo per condividere.

Visitaci ogni giorno con la tua Parola potente e redentrice:
Cristo tuo Figlio e nostro Signore. **T. Amen.**

Feste e Solennità

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Ogni casa è costruita da qualcuno
ma è Dio che ha costruito tutte le cose. (Eb 3,4)

Chi rimane in me porta molto frutto
senza di me non potete far nulla. (cf. Gv 15,5)

Né chi pianta, né chi irriga è qualcosa
ma Dio il quale fa crescere. (1Cor 3,7)

Ogni dono buono viene dall'alto
e discende dal Padre delle luci. (cf. Gc 1,17)

SALMO 127 (traduzione Breviario Bose)

Se il Signore non costruisce la casa
i costruttori si affaticano invano.

Se il Signore non veglia sulla città
invano veglia la sentinella.

Invano vi alzate presto al mattino
e tardi andate a riposare

per mangiare il pane con fatica:

Dio ne fa dono al suo amico quando dorme.

Ecco i figli: sono proprietà del Signore
il frutto del grembo: un suo dono. __

Come frecce in mano a un forte
sono i figli avuti in giovinezza.

Beato l'uomo che ne ha piena la faretra,
se affronta i suoi nemici alla porta
non rischierà di essere umiliato.

Antifona (a scelta fra le seguenti):

Ogni casa è costruita da qualcuno
ma è Dio che ha costruito tutte le cose. (Eb 3,4)

Chi rimane in me porta molto frutto
senza di me non potete far nulla. (cf. Gv 15,5)

Né chi pianta, né chi irriga è qualcosa
ma Dio il quale fa crescere. (1Cor 3,7)

Ogni dono buono viene dall'alto
e discende dal Padre delle luci. (cf. Gc 1,17)

Proclamazione del Vangelo del giorno

Orazione

O Dio, Padre della luce,
creatore del sole e degli astri,
fonte dell'intelligenza e della fede,
fa' che tutti gli uomini,
mossi dallo Spirito Santo,
ti cerchino con cuore sincero
e vedano la tua salvezza
preparata da te davanti a tutti i popoli.
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. 3 Colletta alternative ferie MR)

T. Amen.

Benedizione finale

Signore, sii benedetto

per i doni che condividiamo oggi intorno alla tua Parola
e intorno a questa mensa:

rinnova in noi il desiderio della tua presenza

per riconoscerti nella tua venuta quotidiana,

tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. . **T. Amen.**