

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 d'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 testimoniare con una degna condotta di vita. Per il nostro Signore.

**CANTICO DELLA BEATA VERGINE** (Lc 1, 46-55)

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.

## I DOMENICA DI QUARESIMA PRIMI 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.

**1^ Antifona**

Umili e pentiti accogli, Signore:  
ti sia gradito il nostro sacrificio che oggi si compie dinanzi a te.

**SALMO 140, 1-9** Preghiera nel pericolo

Signore, a te grido, accorri in mio aiuto; \*  
ascolta la mia voce quando t'invoco.  
Come incenso salga a te la mia preghiera, \*  
le mie mani alzate come sacrificio della sera.

Poni, Signore, una custodia alla mia bocca, \*  
sorveglierà la porta delle mie labbra.

Non lasciare che il mio cuore si pieghi al male †  
e compia azioni inique con i peccatori: \*  
che io non gusti i loro cibi deliziosi.

Mi percuota il giusto e il fedele mi rimproveri, †  
ma l'olio dell'empio non profumi il mio capo; \*  
tra le loro malvagità continui la mia preghiera.

Dalla rupe furono gettati i loro capi, \*  
che da me avevano udito dolci parole.

Come si fende e si apre la terra, \*  
le loro ossa furono disperse  
alla bocca degli inferi.

A te, Signore mio Dio, sono rivolti i miei occhi; \*  
in te mi rifugio, proteggi la mia vita.  
Preservami dal laccio che mi tendono, \*  
dagli agguati dei malfattori.

### **1^ Antifona**

Umili e pentiti accogli, Signore:  
ti sia gradito il nostro sacrificio che oggi si compie dinanzi a te.

### **2^ Antifona**

Quel giorno invocherai, e il Signore ascolterà;  
griderai, e risponderà: Eccomi a te.

**SALMO 141** Sei tu il mio rifugio

Con la mia voce al Signore grido aiuto, \*  
con la mia voce supplico il Signore;  
davanti a lui effondo il mio lamento, \*  
al tuo cospetto sfogo la mia angoscia.

Mentre il mio spirito vien meno, \*  
tu conosci la mia via.  
Nel sentiero dove cammino \*  
mi hanno teso un laccio.

Guarda a destra e vedi: \*  
nessuno mi riconosce.  
Non c'è per me via di scampo, \*  
nessuno ha cura della mia vita.

Io grido a te, Signore; †  
dico: Sei tu il mio rifugio, \*  
sei tu la mia sorte  
nella terra dei viventi.

Ascolta la mia supplica: \*  
ho toccato il fondo dell'angoscia.  
Salvami dai miei persecutori \*  
perché sono di me più forti.

Strappa dal carcere la mia vita, \*  
perché io renda grazie al tuo nome:  
i giusti mi faranno corona \*  
quando mi concederai la tua grazia.

### **2^ Antifona**

Quel giorno invocherai, e il Signore ascolterà;  
griderai, e risponderà: Eccomi a te.

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

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 sul suo corpo \*  
sul legno della croce,

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

### **3^ Antifona**

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**

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.

### **Antifona al Magnificat**

Veglia su di noi, o Salvatore:  
salvaci 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.

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^ Antifona**

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

### **2^ Antifona**

Ecco il tempo della grazia, ecco i giorni della salvezza.

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

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^ Antifona**

Ecco il tempo della grazia, ecco i giorni della salvezza.

### **3^ Antifona**

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

### **3^ Antifona**

Cristo, il giusto, morto per noi, ci riconduce a Dio;  
ucciso nella carne, vive nello spirito.

**CANTICO Fil 2, 6-11** Cristo servo di Dio  
Cristo Gesù, pur essendo di natura divina, \*  
non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio;

ma spogliò se stesso, †  
assumendo la condizione di servo \*  
e divenendo simile agli uomini;

apparso in forma umana, umiliò se stesso †  
facendosi obbediente fino alla morte \*  
e alla morte di croce.

Per questo Dio l'ha esaltato \*  
e gli ha dato il nome  
che è al di sopra di ogni altro nome;

perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi †  
nei cieli, sulla terra \*  
e sotto terra;

e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, \*  
a gloria di Dio Padre.

### **3^ Antifona**

Cristo, il giusto, morto per noi, ci riconduce a Dio;  
ucciso nella carne, vive nello spirito.

### **Lettura breve** 2 Cor 6, 1-4a

Fratelli, vi esortiamo a non accogliere invano la grazia di Dio. Egli dice infatti: Al momento favorevole ti ho esaudito e nel giorno della salvezza ti ho soccorso (Is 49, 8). Ecco ora il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza! Da parte nostra non diamo motivo di scandalo a nessuno, perché non venga biasimato il nostro ministero; ma in ogni cosa ci presentiamo come ministri di Dio.

### **Responsorio Breve**

R. Ora è il momento favorevole, \* ora è il giorno della salvezza.  
Ora è il momento favorevole, ora è il giorno della salvezza.  
V. Non vi sia data invano la grazia del Signore:  
ora è il giorno della salvezza.  
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.  
Ora è il momento favorevole, ora è il giorno della salvezza.

### **Antifona al Magnificat**

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

### **Intercessioni**

Gloria a Cristo, che si è fatto maestro, amico, modello dell'umanità.  
Pieni di fiducia invochiamo il suo nome:  
*Sii la vita del tuo popolo, Signore.*

Cristo, che hai voluto essere simile a noi in tutto fuorché nel peccato,  
insegnaci a gioire con chi gioisce e a piangere con chi piange,  
- perché la nostra carità diventi sempre più concreta e generosa.

Donaci la grazia di riconoscerti nei poveri e nei sofferenti,  
- per saziare la tua fame negli affamati e la tua sete negli assetati.

Tu che hai risvegliato Lazzaro dal sonno della morte,  
- fa' che i peccatori passino da morte a vita mediante la preghiera e la penitenza.

Fa' che molti seguano la via della perfetta carità,  
- sull'esempio di Maria Vergine e dei tuoi santi.

Conduci i defunti alla risurrezione gloriosa,  
- perché si allietino in eterno nel tuo amore.

### **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 testimoniare con una degna condotta di vita. Per il nostro Signore.

## **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.

### **Inno**

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

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 testimoniare con una degna condotta di vita. Per il nostro Signore.

## **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.

### **1^ Antifona**

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

**SALMO 109, 1-5. 7** Il Messia, re e sacerdote

Oracolo del Signore al mio Signore: \*  
«Siedi alla mia destra, —

### **Antifona al Benedictus**

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

### **CANTICO DI ZACCARIA** Lc 1, 68-79

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.

### **Antifona al Benedictus**

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 conversio-  
ne:

*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.

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.

### **1^ Antifona**

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

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

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^ Antifona**

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

### **2^ Antifona**

Inneggiate a Dio, celebratelo nei secoli!

### **CANTICO Dn 3, 57-88.56** Ogni creatura lodi il Signore

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, \*  
degno di lode e di gloria nei secoli.

## **2^ Antifona**

Inneggiate a Dio, celebratelo nei secoli!

## **3^ Antifona**

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

## **SALMO 149** Festa degli amici di Dio

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^ Antifona**

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.