

O  
R  
A  
  
M  
E  
D  
I  
A



A  
V  
V  
E  
N  
T  
O

*Salmi delle ascensioni*

## **INNO**

**Camminiamo incontro al Signore  
camminiamo con gioia:  
Egli viene, non tarderà,  
Egli viene, ci salverà.**

1. Egli viene: il giorno è vicino  
e la notte va verso l'aurora.  
Eleviamo a Lui l'anima nostra  
non saremo delusi.

2. Egli viene, vegliamo in attesa  
ricordando la sua Parola.  
Rivestiamo la forza di Dio  
per resistere al male.

3. Egli viene: andiamogli incontro  
ritornando su retti sentieri.  
Mostrerà la sua misericordia,  
ci darà la sua grazia.

4. Egli viene: è il Dio fedele,  
che ci chiama alla sua comunione.  
Il Signore sarà il nostro bene,  
noi la terra feconda.

*O altro inno/canto*



### **TERZA Antifona**

I profeti l'avevano annunziato:  
il Salvatore nascerà dalla Vergine Maria.

### **SESTA Antifona**

L'angelo Gabriele disse a Maria:  
Ave, piena di grazia, il Signore è con te;  
tu sei benedetta fra le donne.

### **NONA Antifona**

Maria rispose: Che vuol dire il tuo saluto?  
È turbato il mio spirito.  
Io sarò la madre del Re,  
rimanendo intatta nella mia verginità.



### **OREMUS**

Rafforza, o Signore, la nostra vigilanza nell'attesa del tuo Figlio, perché,  
illuminati dalla sua parola di salvezza, andiamo incontro a lui con le  
lampade accese. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**



**Salmo 120 (119)**

Nella mia angoscia ho gridato al Signore  
ed egli mi ha risposto.

Signore, libera la mia vita  
dalle labbra bugiarde,  
dalla lingua ingannatrice.

Che cosa ti darà,  
come ti ripagherà,  
o lingua ingannatrice?

Frecce acute di un prode  
con braci ardenti di ginestra!

Ahimè, io abito straniero in Mesec,  
dimoro fra le tende di Kedar!

Troppo tempo ho abitato  
con chi detesta la pace.

Io sono per la pace,  
ma essi, appena parlo,  
sono per la guerra.

**Salmo 121 (120)**

Alzo gli occhi verso i monti:  
da dove mi verrà l'aiuto?

Il mio aiuto viene dal Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.

Non si addormenterà, non prenderà sonno  
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è la tua ombra  
e sta alla tua destra.

Di giorno non ti colpirà il sole,  
né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà da ogni male:  
egli custodirà la tua vita.

Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri,  
da ora e per sempre.

**Salmo 122 (121)**

Quale gioia, quando mi dissero:  
«Andremo alla casa del Signore!».

Già sono fermi i nostri piedi  
alle tue porte, Gerusalemme!

Gerusalemme è costruita  
come città unita e compatta.

È là che salgono le tribù,  
le tribù del Signore,

secondo la legge d'Israele,

per lodare il nome del Signore.

Là sono posti i troni del giudizio,  
i troni della casa di Davide.

Chiedete pace per Gerusalemme:  
vivano sicuri quelli che ti amano;

sia pace nelle tue mura,  
sicurezza nei tuoi palazzi.

Per i miei fratelli e i miei amici  
io dirò: «Su te sia pace!».

Per la casa del Signore nostro Dio,  
chiederò per te il bene.

**Salmo 123 (122)**

A te alzo i miei occhi,  
a te che siedi nei cieli.

Ecco, come gli occhi dei servi  
alla mano dei loro padroni,  
come gli occhi di una schiava  
alla mano della sua padrona,

così i nostri occhi al Signore nostro Dio,  
finché abbia pietà di noi.

Pietà di noi, Signore, pietà di noi,  
siamo già troppo sazi di disprezzo,  
troppo sazi noi siamo dello scherno dei gaudenti,  
del disprezzo dei superbi.

**Salmo 124 (123)**

Se il Signore non fosse stato per noi  
– lo dica Israele –,

se il Signore non fosse stato per noi,  
quando eravamo assaliti,

allora ci avrebbero inghiottiti vivi,  
quando divampò contro di noi la loro collera.

Allora le acque ci avrebbero travolti,  
un torrente ci avrebbe sommersi;

allora ci avrebbero sommersi  
acque impetuose.

Sia benedetto il Signore,  
che non ci ha consegnati in preda ai loro denti.

Siamo stati liberati come un passero  
dal laccio dei cacciatori:

il laccio si è spezzato  
e noi siamo scampati.

Il nostro aiuto è nel nome del Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.

**Salmo 125 (124)**

Chi confida nel Signore è come il monte Sion:  
non vacilla, è stabile per sempre.

I monti circondano Gerusalemme:  
il Signore circonda il suo popolo,  
da ora e per sempre.

Non resterà lo scettro dei malvagi  
sull'eredità dei giusti,  
perché i giusti non tendano le mani  
a compiere il male.

Sii buono, Signore, con i buoni  
e con i retti di cuore.

Ma quelli che deviano per sentieri tortuosi  
il Signore li associ ai malfattori.

Pace su Israele!

**Salmo 126 (125)**

Quando il Signore ristabilì la sorte di Sion,  
ci sembrava di sognare.

Allora la nostra bocca si riempì di sorriso,  
la nostra lingua di gioia.

Allora si diceva tra le genti:

«Il Signore ha fatto grandi cose per loro».

Grandi cose ha fatto il Signore per noi:  
eravamo pieni di gioia.

Ristabilisci, Signore, la nostra sorte,  
come i torrenti del Negheb.

Chi semina nelle lacrime  
mieterà nella gioia.

Nell'andare, se ne va piangendo,  
portando la semente da gettare,  
ma nel tornare, viene con gioia,  
portando i suoi covoni.

**Salmo 127 (126)**

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

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

Invano vi alzate di buon mattino  
e tardi andate a riposare,  
voi che mangiate un pane di fatica:  
al suo prediletto egli lo darà nel sonno.

Ecco, eredità del Signore sono i figli,  
è sua ricompensa il frutto del grembo.

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

Beato l'uomo che ne ha piena la faretra:  
non dovrà vergognarsi quando verrà alla porta  
a trattare con i propri nemici.

## **Salmo 128 (127)**

Beato chi teme il Signore  
e cammina nelle sue vie.

Della fatica delle tue mani ti nutrirai,  
sarai felice e avrai ogni bene.

La tua sposa come vite feconda  
nell'intimità della tua casa;  
i tuoi figli come virgulti d'ulivo  
intorno alla tua mensa.

Ecco com'è benedetto

l'uomo che teme il Signore.

Ti benedica il Signore da Sion.

Possa tu vedere il bene di Gerusalemme  
tutti i giorni della tua vita!

Possa tu vedere i figli dei tuoi figli!

Pace su Israele!

**Salmo 129 (128)**

Quanto mi hanno perseguitato fin dalla giovinezza  
– lo dica Israele –,  
quanto mi hanno perseguitato fin dalla giovinezza,  
ma su di me non hanno prevalso!

Sul mio dorso hanno arato gli aratori,  
hanno scavato lunghi solchi.

Il Signore è giusto:

ha spezzato le funi dei malvagi.

Si vergognino e volgano le spalle  
tutti quelli che odiano Sion.

Siano come l'erba dei tetti:

prima che sia strappata, è già secca;  
non riempie la mano al mietitore  
né il grembo a chi raccoglie covoni.

I passanti non possono dire:

«La benedizione del Signore sia su di voi,  
vi benediciamo nel nome del Signore».

**Salmo 130 (129)**

Dal profondo a te grido, o Signore;

Signore, ascolta la mia voce.

Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia supplica.

Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi ti può resistere?

Ma con te è il perdono:  
così avremo il tuo timore.

Io spero, Signore.

Spera l'anima mia,  
attendo la sua parola.

L'anima mia è rivolta al Signore  
più che le sentinelle all'aurora.



Più che le sentinelle l'aurora,  
Israele attenda il Signore,  
perché con il Signore è la misericordia  
e grande è con lui la redenzione.

Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.

### **Salmo 131 (130)**

Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.

Io invece resto quieto e sereno:

come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,

come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.

Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.

**Salmo 132 (131)**

Ricòrdati, Signore, di Davide,  
di tutte le sue fatiche,  
quando giurò al Signore,  
al Potente di Giacobbe fece voto:

«Non entrerò nella tenda in cui abito,  
non mi stenderò sul letto del mio riposo,  
non concederò sonno ai miei occhi  
né riposo alle mie palpebre,

finché non avrò trovato un luogo per il Signore,  
una dimora per il Potente di Giacobbe».

Ecco, abbiamo saputo che era in Èfrata,  
l'abbiamo trovata nei campi di Iaar.

Entriamo nella sua dimora,  
prostriamoci allo sgabello dei suoi piedi.

Sorgi, Signore, verso il luogo del tuo riposo,  
tu e l'arca della tua potenza.

I tuoi sacerdoti si rivestano di giustizia  
ed esultino i tuoi fedeli.

Per amore di Davide, tuo servo,  
non respingere il volto del tuo consacrato.

Il Signore ha giurato a Davide,  
promessa da cui non torna indietro:

«Il frutto delle tue viscere  
io metterò sul tuo trono!

Se i tuoi figli osserveranno la mia alleanza  
e i precetti che insegnerò loro,  
anche i loro figli per sempre  
siederanno sul tuo trono».

Sì, il Signore ha scelto Sion,  
l'ha voluta per sua residenza:

«Questo sarà il luogo del mio riposo per sempre:  
qui risiederò, perché l'ho voluto.  
Benedirò tutti i suoi raccolti,  
sazierò di pane i suoi poveri.

Rivestirò di salvezza i suoi sacerdoti,  
i suoi fedeli esulteranno di gioia.

Là farò germogliare una potenza per Davide,  
preparerò una lampada per il mio consacrato.  
Rivestirò di vergogna i suoi nemici,  
mentre su di lui fiorirà la sua corona».

### **Salmo 133 (132)**

Ecco, com'è bello e com'è dolce  
che i fratelli vivano insieme!

È come olio prezioso versato sul capo,  
che scende sulla barba, la barba di Aronne,  
che scende sull'orlo della sua veste.

È come la rugiada dell'Ermon,  
che scende sui monti di Sion.

Perché là il Signore manda la benedizione,  
la vita per sempre.

### **Salmo 134 (133)**

Ecco, benedite il Signore,  
voi tutti, servi del Signore;  
voi che state nella casa del Signore  
durante la notte.

Alzate le mani verso il santuario  
e benedite il Signore.

Il Signore ti benedica da Sion:  
egli ha fatto cielo e terra.

## LUNEDÌ

### **TERZA Lettura Breve** Is 10, 20-21

In quel giorno: il resto di Israele e i superstiti della casa di Giacobbe si appoggeranno sul Signore, sul Santo di Israele, con lealtà. Tornerà il resto, il resto di Giacobbe, al Dio forte.

V. Le nazioni temeranno il tuo nome, Signore;

R. la tua gloria, tutti i re della terra.

### **SESTA Lettura Breve** Cfr. Is 10, 24, 27

Così dice il Signore, Dio degli eserciti: «Popolo mio, che abiti in Sion, non temere. In quel giorno sarà tolto il suo fardello dalla tua spalla e il suo giogo cesserà di pesare sul tuo collo».

V. Per la tua benevolenza, Signore, ricordati di noi,

R. vieni a visitarci con la tua salvezza.

### **NONA Lettura Breve** Cfr. Is 13, 22 - 14, 1

L'ora del Signore si avvicina, i suoi giorni non saranno prolungati. Il Signore infatti avrà pietà di Giacobbe e salverà Israele.

V. Vieni, Signore, non tardare:

R. libera dal peccato il tuo popolo.



## MARTEDÌ

### **TERZA Lettura Breve** Ger 23, 5

Ecco, verranno giorni, dice il Signore, nei quali susciterò a Davide un germoglio giusto, che regnerà da vero re e sarà saggio ed eserciterà il diritto e la giustizia sulla terra.

V. Le nazioni temeranno il tuo nome, Signore;

R. la tua gloria, tutti i re della terra.

### **SESTA Lettura Breve** Ger 23, 6

Nei suoi giorni Giuda sarà salvato e Israele starà sicuro nella sua dimora; questo sarà il nome con cui lo chiameranno: Signore-nostra-justizia.

V. Per la tua benevolenza, Signore, ricordati di noi,

R. vieni a visitarci con la tua salvezza.

### **NONA Lettura Breve** Ez 34, 15-16

Io stesso condurrò le mie pecore al pascolo e io le farò riposare. Oracolo del Signore Dio.

Andrò in cerca della pecora perduta e ricondurrò all'ovile quella smarrita; fascereò quella ferita e curerò quella malata, avrò cura della grassa e della forte; le pascerò con giustizia.

V. Vieni, Signore, non tardare:

R. libera dal peccato il tuo popolo.



### **MERCOLEDÌ**

#### **TERZA Lettura Breve** Cfr. Is 2, 11-12

L'uomo abbasserà gli occhi alteri, la superbia umana si piegherà; sarà esaltato il Signore, lui solo in quel giorno.

V. Le nazioni temeranno il tuo nome, Signore;

R. la tua gloria, tutti i re della terra.

#### **SESTA Lettura Breve** Is 12, 2

Ecco, Dio è la mia salvezza; io confiderò, non avrò mai timore, perché mia forza e mio canto è il Signore; egli è stato la mia salvezza.

V. Per la tua benevolenza, Signore, ricordati di noi,

R. vieni a visitarci con la tua salvezza.

### **NONA Lettura Breve** Dn 9, 19

Signore, ascolta; Signore, perdona; Signore, guarda e agisci senza indugio, per amore di te stesso, mio Dio, poiché il tuo nome è stato invocato sulla tua città e sul tuo popolo.

V. Vieni, Signore, non tardare:

R. libera dal peccato il tuo popolo.



### **GIOVEDÌ**

#### **TERZA Lettura Breve** Cfr. Mic 5, 3-4a (cfr. Ef 2, 14)

Egli starà là e pascerà con la forza del Signore, con la maestà del nome del Signore suo Dio. Abiteranno sicuri perché egli allora sarà grande fino agli estremi confini della terra. Egli sarà la nostra pace.

V. Le nazioni temeranno il tuo nome, Signore;  
R. la tua gloria, tutti i re della terra.

**SESTA Lettura Breve** Ag 2, 6. 9

Ancora un po' di tempo e io scuoterò il cielo e la terra, il mare e la terraferma. La gloria futura di questa casa sarà più grande di quella di una volta, dice il Signore degli eserciti; in questo luogo porrò la pace, oracolo del Signore degli eserciti.

V. Per la tua benevolenza, Signore, ricordati di noi,  
R. vieni a visitarci con la tua salvezza.

**NONA Lettura Breve** Cfr. MI 3, 20

Per voi, cultori del mio nome, sorgerà con raggi benefici il Sole di giustizia e voi uscirete saltellanti come vitelli dal chiuso.

V. Vieni, Signore, non tardare:  
R. libera dal peccato il tuo popolo.



**VENERDÌ**

**TERZA Lettura Breve** Ger 29, 11. 13

Io conosco i progetti che ho fatto a vostro riguardo — dice il Signore — progetti di pace e non di sventura, per concedervi un futuro pieno di speranza. Voi mi cercherete e ricorrerete a me e io vi esaudirò; mi cercherete e mi troverete, perché mi cercherete con tutto il cuore.

V. Le nazioni temeranno il tuo nome, Signore;  
R. la tua gloria, tutti i re della terra.

**SESTA Lettura Breve** Ger 30, 18-19

Così dice il Signore: Ecco restaurerò la sorte delle tende di Giacobbe e avrò compassione delle sue dimore. La città sarà ricostruita sulle rovine e il palazzo sorgerà di nuovo al suo posto. Ne usciranno inni di lode, voci di gente festante.

V. Per la tua benevolenza, Signore, ricordati di noi,  
R. vieni a visitarci con la tua salvezza.

### **NONA Lettura Breve** Bar 3, 5-6

Non ricordare l'iniquità dei nostri padri, ma ricordati ora della tua potenza e del tuo nome, poiché tu sei il Signore nostro Dio.

V. Vieni, Signore, non tardare:

R. libera dal peccato il tuo popolo.



### **SABATO**

#### **TERZA Lettura Breve** Is 4, 2

In quel giorno il germoglio del Signore crescerà in onore e gloria e il frutto della terra sarà a magnificenza e ornamento per gli scampati di Israele.

V. Le nazioni temeranno il tuo nome, Signore;

R. la tua gloria, tutti i re della terra.

#### **SESTA Lettura Breve** Is 4, 3

In quel giorno: chiunque sarà rimasto in Sion e chi sarà superstita in Gerusalemme sarà chiamato santo, cioè quanti saranno iscritti per restare in vita in Gerusalemme.

V. Per la tua benevolenza, Signore, ricordati di noi,

R. vieni a visitarci con la tua salvezza.

#### **NONA Lettura Breve** Is 61, 11

Come la terra produce la vegetazione e come un giardino fa germogliare i semi, così il Signore Dio farà germogliare la giustizia e la lode davanti a tutti i popoli.

V. Vieni, Signore, non tardare:

R. libera dal peccato il tuo popolo.

