

Pontificia
Università
della Santa Croce
CENTRO
DI FORMAZIONE
SACERDOTALE



ORA MEDIA

7^a Settimana di studio per formatori di seminari

*«Se il figlio vi farà liberi sarete liberi
davvero»*

*La formazione nella e per la libertà
nel cammino sacerdotale*

Roma, 31 gennaio - 4 febbraio 2022

MARTEDÌ 1° FEBBRAIO

ORA MEDIA

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. Alleluia.

TERZA 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.

1ª Antifona

Ora sapete il mio comandamento: osservatelo, e sarete beati.

SALMO 118, 137-144 XVIII (Sade)

Tu sei giusto, Signore, *
e retto nei tuoi giudizi.
Con giustizia hai ordinato le tue leggi *
e con fedeltà incomparabile.

Mi divora lo zelo della tua casa, *
perché i miei nemici dimenticano le tue parole.
Purissima è la tua parola, *
il tuo servo la predilige.

Io sono piccolo e disprezzato, *
ma non trascuro i tuoi precetti.
La tua giustizia è giustizia eterna *
e verità è la tua legge.

Angoscia e affanno mi hanno colto, *
ma i tuoi comandi sono la mia gioia.
Giusti sono i tuoi insegnamenti per sempre, *
fammi comprendere e avrò la vita.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen.

1ª Antifona

Ora sapete il mio comandamento: osservatelo, e sarete beati.

2ª Antifona

Giunga fino a te la mia preghiera, Signore, Dio della mia salvezza.

SALMO 87, 2-8 (I) Preghiera di un uomo gravemente malato
Questa è la vostra ora, è l'impero delle tenebre (Lc 22,53).

Signore, Dio della mia salvezza, *
davanti a te grido giorno e notte.
Giunga fino a te la mia preghiera, *
tendi l'orecchio al mio lamento.

Io sono colmo di sventure, *
la mia vita è vicina alla tomba.
Sono annoverato tra quelli che scendono nella fossa, *
sono come un uomo ormai privo di forza.

E' tra i morti il mio giaciglio, *
sono come gli uccisi stesi nel sepolcro,
dei quali tu non conservi il ricordo *
e che la tua mano ha abbandonato.

Mi hai gettato nella fossa profonda, *
nelle tenebre e nell'ombra di morte.
Pesa su di me il tuo sdegno *
e con tutti i tuoi flutti mi sommergi.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen.

2ª Antifona

Giunga fino a te la mia preghiera, Signore, Dio della mia salvezza.

3ª Antifona

Grido aiuto, Signore: non nascondermi il tuo volto.

SALMO 87, 9-19 (II) Preghiera di un uomo gravemente malato

Questa è la vostra ora, è l'impero delle tenebre (Lc 22,53).

Hai allontanato da me i miei compagni, *
mi hai reso per loro un orrore.
Sono prigioniero senza scampo; *
si consumano i miei occhi nel patire.

Tutto il giorno ti chiamo, Signore, *
verso di te protendo le mie mani.
Compi forse prodigi per i morti? *
O sorgono le ombre a darti lode?

Si celebra forse la tua bontà nel sepolcro, *
la tua fedeltà negli inferi?
Nelle tenebre si conoscono forse i tuoi prodigi, *
la tua giustizia nel paese dell'oblio?

Ma io a te, Signore, grido aiuto, *
e al mattino giunge a te la mia preghiera.
Perché, Signore, mi respingi, *
perché mi nascondi il tuo volto?

Sono infelice e morente dall'infanzia, *
sono sfinito, oppresso dai tuoi terrori.
Sopra di me è passata la tua ira, *
i tuoi spaventi mi hanno annientato,

mi circondano come acqua tutto il giorno, *
tutti insieme mi avvolgono.
Hai allontanato da me amici e conoscenti, *
mi sono compagne solo le tenebre.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen.

3ª Antifona

Grido aiuto, Signore: non nascondermi il tuo volto.

Lettura Breve 1 Gv 3, 17-18

Se uno ha ricchezze di questo mondo e vedendo il suo fratello in necessità gli chiude il proprio cuore, come dimora in lui l'amore di Dio? Figlioli, non amiamo a parole né con la lingua, ma coi fatti e nella verità.

V. Felice chi ha il cuore buono e generoso:

R. il giusto sarà benedetto per sempre.

Orazione

Dio onnipotente ed eterno, che all'ora terza hai effuso sugli apostoli il tuo Spirito Paraclito, dona anche a noi la fiamma viva del tuo amore, perché ti rendiamo buona testimonianza davanti a tutti gli uomini. Per Cristo nostro Signore.

R. Amen.

Benediciamo il Signore.

R. Rendiamo grazie a Dio.

GIOVEDÌ 3 FEBBRAIO

ORA MEDIA

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. Alleluia.

TERZA 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.

1ª Antifona

Se mi amate, dice il Signore, osservate i miei comandamenti.

SALMO 118, 153-160 XX (Res)

Vedi la mia miseria, salvami, *
perché non ho dimenticato la tua legge.
Difendi la mia causa, riscattami, *
secondo la tua parola fammi vivere.

Lontano dagli empi è la salvezza, *
perché non cercano il tuo volere.
Le tue misericordie sono grandi, Signore, *
secondo i tuoi giudizi fammi vivere.

Sono molti i persecutori che mi assalgono, *
ma io non abbandono le tue leggi.
Ho visto i ribelli e ne ho provato ribrezzo, *
perché non custodiscono la tua parola.

Vedi che io amo i tuoi precetti, *
Signore, secondo la tua grazia dammi vita.
La verità è principio della tua parola, *
resta per sempre ogni sentenza della tua giustizia.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen.

1ª Antifona

Se mi amate, dice il Signore, osservate i miei comandamenti.

2ª Antifona

Ti benedica il Signore: e godrai la pace ogni giorno della vita.

SALMO 127 La pace di Dio nella famiglia fedele
«Il Signore ti benedica da Sion» cioè dalla sua Chiesa (Arnobio).

Beato l'uomo che teme il Signore *
e cammina nelle sue vie.
Vivrai del lavoro delle tue mani, *
sarai felice e godrai d'ogni bene.

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

Così sarà benedetto l'uomo che teme il Signore. *
Ti benedica il Signore da Sion!
Possa tu vedere la prosperità di Gerusalemme *
per tutti i giorni della tua vita.

Possa tu vedere i figli dei tuoi figli. *
Pace su Israele!

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen.

2ª Antifona

Ti benedica il Signore: e godrai la pace ogni giorno della vita.

3ª Antifona

Il Signore, Dio giusto, spezza il giogo degli empi.

SALMO 128 Rinasce la fiducia nel popolo provato
La Chiesa dei santi parla della zizzania che deve tollerare fra i suoi membri (cfr. sant'Agostino).

Dalla giovinezza molto mi hanno perseguitato, *
— lo dica Israele —

dalla giovinezza molto mi hanno perseguitato, *
ma non hanno prevalso.

Sul mio dorso hanno arato gli aratori, *
hanno fatto lunghi solchi.
Il Signore è giusto: *
ha spezzato il giogo degli empi.

Siano confusi e volgano le spalle *
quanti odiano Sion.
Siano come l'erba dei tetti: *
prima che sia strappata, dissecca;

non se ne riempie la mano il mietitore, *
né il grembo chi raccoglie covoni.

I passanti non possano dire: †
«La benedizione del Signore sia su di voi, *
vi benediciamo nel nome del Signore».

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen.

3ª Antifona

Il Signore, Dio giusto, spezza il giogo degli empi.

Lettura Breve 1 Gv 3, 23-24

Questo è il comandamento di Dio: che crediamo nel nome del Figlio suo Gesù Cristo e ci amiamo gli uni gli altri, secondo il precetto che ci ha dato. Chi osserva i suoi comandamenti dimora in Dio ed egli in lui. E da questo conosciamo che dimora in noi: dallo Spirito che ci ha dato.

V. Sostieni l'uomo giusto, Signore,
R. tu che scruti i cuori e i pensieri.

Orazione

O Dio, che all'ora terza hai effuso lo Spirito Santo sugli apostoli riuniti in preghiera, concedi anche a noi di partecipare al dono della sua grazia. Per Cristo nostro Signore.

R. Amen.

Benediciamo il Signore.

R. Rendiamo grazie a Dio.

VENERDÌ 4 FEBBRAIO

ORA MEDIA

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. Alleluia.

TERZA Inno

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.

1ª Antifona

Grande pace a chi ama la tua legge, Signore.

SALMO 118, 161-168 XXI (Sin)

I potenti mi perseguitano senza motivo, *
ma il mio cuore teme le tue parole.
Io gioisco per la tua promessa, *
come uno che trova grande tesoro.

Odio il falso e lo detesto, *
amo la tua legge.
Sette volte al giorno io ti lodo *
per le sentenze della tua giustizia.

Grande pace per chi ama la tua legge, *
nel suo cammino non trova inciampo.
Aspetto da te la salvezza, Signore, *
e obbedisco ai tuoi comandi.

Io custodisco i tuoi insegnamenti *
e li amo sopra ogni cosa.
Osservo i tuoi decreti e i tuoi insegnamenti: *
davanti a te sono tutte le mie vie.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen.

1ª Antifona

Grande pace a chi ama la tua legge, Signore.

2ª Antifona

Fratelli nella fede, erano un cuor solo e un'anima sola.

SALMO 132 Gioia dell'amore fraterno

La moltitudine di coloro che erano venuti alla fede aveva un cuore solo e un'anima sola ... (At 4, 32).

Ecco quanto è buono e quanto è soave *
che i fratelli vivano insieme!

E' come olio profumato sul capo, †
che scende sulla barba, sulla barba di Aronne, *
che scende sull'orlo della sua veste.

E' come rugiada dell'Ermon, *
che scende sui monti di Sion.

Là il Signore dona la benedizione *
e la vita 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.

2ª Antifona

Fratelli nella fede, erano un cuor solo e un'anima sola.

3ª Antifona

Signore, mia forza di salvezza, salvami dalle mani dell'empio.

SALMO 139, 1-9ab. 13-14 Tu sei il mio rifugio

Il Figlio dell'uomo sarà consegnato in mano ai peccatori (Mt 26, 45).

Salvami, Signore, dal malvagio, *
proteggimi dall'uomo violento,
da quelli che tramano sventure nel cuore *

e ogni giorno scatenano guerre.

Aguzzano la lingua come serpenti; *
veleno d'aspide è sotto le loro labbra.

Proteggimi, Signore, dalle mani degli empi, †
salvami dall'uomo violento: *
essi tramano per farmi cadere.

I superbi mi tendono lacci †
e stendono funi come una rete, *
pongono agguati sul mio cammino.

Io dico al Signore: «Tu sei il mio Dio; *
ascolta, Signore, la voce della mia preghiera».
Signore, mio Dio, forza della mia salvezza, *
proteggi il mio capo nel giorno della lotta.

Signore, non soddisfare i desideri degli empi, *
non favorire le loro trame.

So che il Signore difende la causa dei miseri, *
il diritto dei poveri.

Sì, i giusti loderanno il tuo nome, *
i retti abiteranno alla tua presenza.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen.

3ª Antifona

Signore, mia forza di salvezza, salvami dalle mani dell'empio.

Lettura Breve Rm 12, 17a. 19b-20a. 21

Non rendete a nessuno male per male. Sta scritto infatti: A me la vendetta, sono io che ricambierò, dice il Signore (Dt 32, 35). Al contrario, se il tuo nemico ha fame, dagli da mangiare; se ha sete, dagli da bere (Pro 25, 21-22). Non lasciarti vincere dal male, ma vinci con il bene il male.

V. La grazia del Signore è da sempre e per sempre

R. per il popolo che custodisce l'alleanza.

Orazione

Signore Gesù Cristo, che all'ora terza fosti condotto al supplizio della croce per la redenzione del mondo, nella tua bontà perdona le nostre colpe passate e preservaci da quelle future. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

R. Amen.

Benediciamo il Signore.

R. Rendiamo grazie a Dio.

CENTRO DI FORMAZIONE SACERDOTALE
Pontificia Università della Santa Croce
Piazza di Sant' Apollinare, 49 00186 ROMA
tel. 06 68164463 - e-mail: segcfs@pusc.it
www.pusc.it/centri/centro-formazione-sacerdotale
cfs.pusc.it