

## Compieta

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.

## ESAME DI COSCIENZA

Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli, di pregare per me il Signore Dio nostro.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.  
R Amen.

## INNO: uno dei seguenti a scelta.

Al termine del giorno,  
o sommo Creatore,  
vegliaci nel riposo  
con amore di Padre.

Gesù, luce da luce,  
sole senza tramonto,  
tu rischiari le tenebre  
nella notte del mondo.

Dona salute al corpo  
e fervore allo spirito,  
la tua luce rischiari  
le ombre della notte.

In te, santo Signore,  
noi cerchiamo il riposo  
dall'umana fatica,  
al termine del giorno.

Nel sonno delle membra  
resti fedele il cuore,  
e al ritorno dell'alba  
intoni la tua lode.

Se i nostri occhi si chiudono,  
veglia in te il nostro cuore;  
la tua mano protegga  
coloro che in te sperano.

Sia onore al Padre e al Figlio  
e allo Spirito Santo,  
al Dio trino ed unico  
nei secoli sia gloria. Amen.

Difendi, o Salvatore,  
dalle insidie del male  
i figli che hai redenti  
col tuo sangue prezioso.

A te sia gloria, o Cristo,  
nato da Maria vergine,  
al Padre e allo Spirito  
nei secoli dei secoli. Amen.

\*\*\*\*\*

## Dopo i primi vespri della Domenica e delle solennità

**1 ant.** Pietà di me, Signore:  
ascolta la mia preghiera.

*Oppure:*

In te confido, Signore,  
e in pace mi addormento.

## SALMO 4 Rendimento di grazie

*E Dio che disse: "Rifulga la luce dalle tenebre", rifulse nei nostri cuori per far risplendere la conoscenza della gloria divina, che rifulge sul volto di Cristo (2Cor 4,6).*

Quando ti invoco, rispondimi, Dio, mia giustizia: †  
dalle angosce mi hai liberato; \*  
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

Fino a quando, o uomini, sarete duri di cuore? \*  
Perché amate cose vane e cercate la menzogna?

Sappiate che il Signore fa prodigi per il suo fedele: \*  
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

Tremate e non peccate, \*  
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.

Offrite sacrifici di giustizia \*  
e confidate nel Signore.

Molti dicono: « Chi ci farà vedere il bene? » . \*  
Risplenda su di noi, Signore, la luce del tuo volto.

Hai messo più gioia nel mio cuore \*  
di quando abbondano vino e frumento.

In pace mi corico e subito mi addormento: \*  
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

**1 ant.** Pietà di me, Signore:  
ascolta la mia preghiera.  
*Oppure:*  
In te confido, Signore,  
e in pace mi addormento.

**2 ant.** Nella notte, benedite il Signore.

### **SALMO 133 Orazione notturna nel tempio**

*Lodate il nostro Dio, voi suoi servi, voi che lo temete, piccoli e grandi (Ap 19,5).*

Ecco, benedite il Signore, \*  
voi tutti, servi del Signore;

voi che state nella casa del Signore \*  
durante le notti.

Alzate le mani verso il tempio \*  
e benedite il Signore.

Da Sion ti benedica il Signore, \*  
che ha fatto cielo e terra.

**2 ant.** Nella notte, benedite il Signore.

### **LETTURA BREVE**

Dt 6,4-7

Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti alzerai.

### **Antifone della beata Vergine Maria**

**Nel Tempo di Natale, nel Tempo Ordinario ed in Quaresima: (una delle seguenti)**

O santa Madre del Redentore,  
porta dei cieli, stella del mare,  
soccorri il tuo popolo  
che anela a risorgere.  
Tu che accogliendo il saluto dell'angelo,  
nello stupore di tutto il creato,  
hai generato il tuo Creatore,  
madre sempre vergine,  
pietà di noi peccatori.

Ave, regina dei cieli,  
ave, signora degli angeli;  
porta e radice di salvezza,  
rechi nel mondo la luce.  
Godi, Vergine gloriosa,  
bella fra tutte le donne;  
salve, o tutta santa,  
prega per noi Cristo Signore.

Salve, o Regina, madre di misericordia;  
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.  
A te ricorriamo, noi esuli figli di Eva:  
a te sospiriamo gementi e piangenti  
in questa valle di lacrime.  
Orsù dunque, avvocata nostra,  
rivolgiti a noi quegli occhi tuoi misericordiosi.  
E mostraci dopo questo esilio Gesù,  
il frutto benedetto del tuo seno.  
O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

Ave, o Maria, piena di grazia,  
il Signore è con te.  
Tu sei benedetta fra le donne,  
e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.  
Santa Maria, Madre di Dio,  
prega per noi peccatori,  
adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,  
santa Madre di Dio:  
non disprezzare le suppliche  
di noi che siamo nella prova,  
e liberaci da ogni pericolo,  
o Vergine gloriosa e benedetta.

**Nel Tempo di Pasqua:**

Regina dei cieli, rallegrati, alleluia:  
Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia,  
è risorto, come aveva promesso, alleluia.  
Prega il Signore per noi, alleluia.

Veglia su di noi in questa notte, o Signore: la tua mano ci ridesti al nuovo giorno perché possiamo celebrare con gioia la risurrezione del tuo Figlio, che vive e regna nei secoli dei secoli.

*Oppure, nelle solennità che ricorrono fuori della domenica:*

Visita, o Padre, la nostra casa e tieni lontano le insidie del nemico; vengano i santi angeli a custodirci nella pace, e la tua benedizione rimanga sempre con noi. Per Cristo nostro Signore.

### **Dopo i secondi vespri della Domenica e delle solennità**

Salga a te, o Padre, la nostra preghiera al termine di questo giorno memoriale della risurrezione del Signore: la tua grazia ci conceda di riposare in pace sicuri da ogni male, e di risvegliarci nella gioia, per cantare la tua lode. Per Cristo nostro Signore.

*Oppure, nelle solennità che ricorrono fuori della domenica:*

Visita, o Padre, la nostra casa e tieni lontano le insidie del nemico; vengano i santi angeli a custodirci nella pace, e la tua benedizione rimanga sempre con noi. Per Cristo nostro Signore.

### **Lunedì**

Donaci, o Padre, un sonno ristoratore e fa' che i germi di bene, seminati nei solchi di questa giornata, producano una messe abbondante. Per Cristo nostro Signore.

### **Martedì**

Illumina questa notte, o Signore, perché dopo un sonno tranquillo ci risvegliamo alla luce del nuovo giorno, per camminare lieti nel tuo nome. Per Cristo nostro Signore.

### **Mercoledì**

Signore Gesù Cristo mite e umile di cuore, che rendi soave il giogo e lieve il peso dei tuoi fedeli, accogli i propositi e le opere di questa giornata e fa' che il riposo della notte ci renda più generosi nel tuo servizio. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

### **Giovedì**

Signore Dio nostro, donaci un sonno tranquillo, perché ristorati dalle fatiche del giorno, ci dedichiamo corpo e anima al tuo servizio. Per Cristo nostro Signore.

### **Venerdì**

Donaci o Padre, di unirci nella fede alla morte e sepoltura del tuo Figlio per risorgere con lui alla vita nuova. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

\*\*\*\*\*

### **BENEDIZIONE FINALE**

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
Amen.

### **Dopo i secondi vespri della Domenica e delle solennità**

**ant.** Dimora all'ombra dell'Onnipotente:  
troverai rifugio dalle insidie del male.

### **SALMO 90 Beato chi si pone sotto la protezione dell'Altissimo**

*Ecco, io vi ho dato il potere di camminare sopra i serpenti e gli scorpioni (Lc 10,19).*

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo \*  
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,  
di' al Signore: « Mio rifugio e mia fortezza, \*  
mio Dio, in cui confido » .

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore, \*  
dalla peste che distrugge.  
Ti coprirà con le sue penne, \*  
sotto le sue ali troverai rifugio.

La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza; \*  
non temerai i terrori della notte,

né la freccia che vola di giorno, †  
la peste che vaga nelle tenebre, \*  
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

Mille cadranno al tuo fianco †  
e diecimila alla tua destra; \*  
ma nulla ti potrà colpire.

Solo che tu guardi, con i tuoi occhi \*  
vedrai il castigo degli empi.  
Poiché tuo rifugio è il Signore \*  
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,

non ti potrà colpire la sventura, \*  
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.  
Egli darà ordine ai suoi angeli \*  
di custodirti in tutti i tuoi passi.

Sulle loro mani ti porteranno \*  
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.

Camminerai su aspidi e vipere, \*  
schiaccerai leoni e draghi.

Lo salverò, perché a me si è affidato; \*  
lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.

Mi invocherà e gli darò risposta; †  
presso di lui sarò nella sventura, \*  
lo salverò e lo renderò glorioso.

Lo sazierò di lunghi giorni \*  
e gli mostrerò la mia salvezza.

**ant.** Dimora all'ombra dell'Onnipotente:  
troverai rifugio dalle insidie del male.

Gli eletti vedranno la faccia del Signore e porteranno il suo nome sulla fronte. Non vi sarà più notte e non avranno più bisogno di luce di lampada, né di luce di sole, perché il Signore Dio li illuminerà e regneranno nei secoli dei secoli .

## Lunedì

**ant.** Tu sei buono, Signore, e perdoni,  
lento all'ira e grande nell'amore.

### SALMO 85 Preghiera a Dio nell'afflizione

*Sia benedetto Dio, il quale ci consola in ogni tribolazione (2Cor 1,3. 4).*

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, \*  
perché io sono povero e infelice  
Custodiscimi perché sono fedele, \*  
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera.

Pietà di me, Signore, \*  
a te grido tutto il giorno.  
Rallegra la vita del tuo servo, \*  
perché a te, Signore, innalzo l'anima mia.

Tu sei buono, Signore, e perdoni \*  
sei pieno di misericordia con chi ti invoca. \*  
Porgi l'orecchio, Signore alla mia preghiera  
e sii attento alla voce della mia supplica.

Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido \*  
e tu mi esaudirai.

Fra gli dèi nessuno è come te Signore, \*  
e non c'è nulla che uguagli le tue opere.

Tutti i popoli che hai creato verranno †  
e si prosterneranno davanti a te, o Signore, \*  
per dare gloria al tuo nome;

grande tu sei e compi meraviglie: \*  
tu solo sei Dio.

Mostrami, Signore, la tua via, \*  
perché nella tua verità io cammini;  
donami un cuore semplice \*  
che tema il tuo nome.

Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore \*  
e darò gloria al tuo nome sempre,  
perché grande con me è la tua misericordia: \*  
dal profondo degli inferi mi hai strappato.

Mio Dio, mi assalgono gli arroganti, †  
una schiera di violenti attenda alla mia vita, \*  
non pongono te davanti ai loro occhi.

Ma tu, Signore, Dio di pietà, compassionevole, \*  
lento all'ira e pieno di amore, Dio fedele,

volgiti a me e abbi misericordia: \*  
dona al tuo servo la tua forza,  
salva il figlio della tua ancella.

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.

**ant.** Giorno e notte grido a te, o Signore.

### LETTURA BREVE

Ger 14, 9

Tu sei in mezzo a noi Signore, e noi siamo chiamati con il tuo nome: non abbandonarci, Signore Dio nostro.

\*\*\*\*\*

### RESPONSORIO BREVE

**R.** Signore, \* nelle tue mani affido il mio spirito.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

**V.** Dio di verità, tu mi hai redento:

nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

**Ant.** Nella veglia salvaci, Signore,  
nel sonno non ci abbandonare:  
il cuore vegli con Cristo  
e il corpo riposi nella pace.

### CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32

**Cristo, luce delle genti e gloria di Israele**

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han visto la tua salvezza \*  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti \*  
e gloria del tuo popolo Israele.

**Ant.** Nella veglia salvaci, Signore,  
nel sonno non ci abbandonare:  
il cuore vegli con Cristo  
e il corpo riposi nella pace.

\*\*\*\*\*

### ORAZIONE

**Dopo i primi vespri della Domenica e delle solennità**

**ant.** Nelle tue mani è la mia vita, o Dio:  
anche il mio corpo riposa al sicuro.

**LETTURA BREVE** 1Ts 5,23

Il Dio della pace vi santifichi fino alla perfezione; e tutto quello che è vostro, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo.

## Venerdi

**ant.** Giorno e notte grido a te, o Signore.

**SALMO 87 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.

È 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.

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?

Dammi un segno di benevolenza; †  
vedano e siano confusi i miei nemici, \*  
perché tu, Signore,  
mi hai soccorso e consolato.

**ant.** Tu sei buono, Signore, e perdoni,  
lento all'ira e grande nell'amore.

**LETTURA BREVE** 1Ts 5,9-10

Dio ci ha destinati all'acquisto della salvezza per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo, il quale è morto per noi, perché, sia che vegliamo sia che dormiamo, viviamo insieme con lui.

## Martedì

**ant.** Non nascondermi il tuo volto,  
perché in te confido, Signore.

**SALMO 142,1-11 Preghiera nella tribolazione**  
*Siamo giustificati dalla fede in Cristo e non dalle opere della legge (Gal 2, 16).*

Signore, ascolta la mia preghiera, †  
porgi l'orecchio alla mia supplica, tu che sei fedele, \*  
e per la tua giustizia rispondimi.

Non chiamare in giudizio il tuo servo: \*  
nessun vivente davanti a te è giusto.

Il nemico mi perseguita, \*  
calpesta a terra la mia vita  
mi ha relegato nelle tenebre \*  
come i morti da gran tempo.

In me languisce il mio spirito, \*  
si agghiaccia il mio cuore.

Ricordo i giorni antichi, †  
ripenso a tutte le tue opere, \*  
medito sui tuoi prodigi.

A te protendo le mie mani, \*  
sono davanti a te come terra riarsa.  
Rispondimi presto, Signore, \*  
viene meno il mio spirito.

Non nascondermi il tuo volto, \*  
perché non sia come chi scende nella fossa.  
Al mattino fammi sentire la tua grazia, \*  
poiché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere, \*  
perché a te si innalza l'anima mia.  
Salvami dai miei nemici, Signore, \*  
a te mi affido.

Insegnami a compiere il tuo volere, †  
perché sei tu il mio Dio. \*  
Il tuo spirito buono mi guidi in terra piana.

Per il tuo nome, Signore, fammi vivere, \*  
liberami dall'angoscia, per la tua giustizia.

**ant.** Non nascondermi il tuo volto,  
perché in te confido, Signore.

**LETTURA BREVE** 1Pt 5,8-9

Siate temperanti, vigilate. Il vostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro, cercando chi divorare. Resistetegli saldi nella fede.

### Mercoledì

**1 ant.** Tu sei la mia difesa  
e il mio rifugio, Signore.

**SALMO 30,2-6 Supplica fiduciosa nell'afflizione**  
*Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito (Lc 23,46).*

In te, Signore, mi sono rifugiato, †  
mai sarò deluso; \*  
per la tua giustizia salvami.

Porgi a me l'orecchio, \*  
vieni presto a liberarmi.  
Sii per me la rupe che mi accoglie, \*  
la cinta di riparo che mi salva.

Tu sei la mia roccia e il mio baluardo, \*  
per il tuo nome dirigi i miei passi.  
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso, \*  
perché sei tu la mia difesa.

Mi affido alle tue mani; \*  
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.

**1 ant.** Tu sei la mia difesa  
e il mio rifugio, Signore.

**2 ant.** Dal profondo a te grido, o Signore! †

**SALMO 129 Dal profondo a te grido**  
*Egli salverà il suo popolo dai suoi peccati (Mt 1, 21).*

Dal profondo a te grido, o Signore; \*  
† Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti \*  
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore, \*  
Signore, chi potrà sussistere?  
Ma presso di te è il perdono, \*  
perciò avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore, \*  
l'anima mia spera nella sua parola.  
L'anima mia attende il Signore \*  
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore, \*  
perché presso il Signore è la misericordia,  
grande è presso di lui la redenzione; \*  
egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.

**2 ant.** Dal profondo a te grido, o Signore!

**LETTURA BREVE** Ef 4,26-27.31-32

Non peccate, non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date occasione al diavolo. Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

### Giovedì

**ant.** Nelle tue mani è la mia vita, o Dio:  
anche il mio corpo riposa al sicuro.

**SALMO 15 Il Signore è mia eredità**  
*Dio ha risuscitato Gesù, sciogliendolo dalle angosce della morte (At 2,24).*

Proteggimi, o Dio: \*  
in te mi rifugio. \*  
Ho detto a Dio: « Sei tu il mio Signore,  
senza di te non ho alcun bene » .

Per i santi, che sono sulla terra, uomini nobili, \*  
è tutto il mio amore.

Si affrettino altri a costruire idoli: †  
io non spanderò le loro libazioni di sangue, \*  
né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: \*  
nelle tue mani è la mia vita.  
Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi, \*  
la mia eredità è magnifica.

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio; \*  
anche di notte il mio cuore mi istruisce.  
Io pongo sempre innanzi a me il Signore, \*  
sta alla mia destra, non posso vacillare.

Di questo gioisce il mio cuore, †  
esulta la mia anima; \*  
anche il mio corpo riposa al sicuro,

perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro, \*  
né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.

Mi indicherai il sentiero della vita, †  
gioia piena nella tua presenza \*  
dolcezza senza fine alla tua destra.