

LITURGIA DELLE ORE

UNA BREVE GUIDA PER RECITARE L'UFFICIO DIVINO

La **Liturgia delle Ore** nasce dall'esortazione di Gesù a pregare sempre, nell'arco dell'intera giornata, per santificare ogni singolo istante e non smettere mai di glorificare **Dio Padre**. È un modo per il cristiano di vivere in comunione con Cristo ogni istante della propria vita, scandendo i giorni con momenti di preghiera che possono aver luogo in Chiesa o semplicemente nella propria casa, o dove risulti comodo e possibile.

Gesù si è raccomandato: "Bisogna pregare sempre senza stancarsi" (Lc 18, 1). La Chiesa obbedisce a questo precetto, oltre che con le celebrazioni e l'Eucarestia, con la Liturgia delle Ore, innalzando ogni giorno preghiere e lodi a Dio onnipotente. Questa antica tradizione cristiana santifica tutto il corso del giorno e della notte, adeguando i suoi cicli a quelli del tempo quotidiano e facendo corrispondere la celebrazione delle Ore al loro vero tempo nell'arco della giornata.

La Liturgia delle Ore sancisce un momento di dialogo fra Dio e gli uomini e la conseguente santificazione dell'uomo per mezzo della parola salvifica di Dio in essa celebrata. Infatti la Liturgia delle Ore si compone fondamentalmente della lettura della Parola di Dio e di Salmi diversi a seconda dei giorni e dell'orario.

Tutti i contenuti celebrati da questo Ufficio derivano dalla Sacra Scrittura: le letture, gli inni, i salmi intonati davanti a Dio. Anche le preghiere, le orazioni e i canti sono

di ispirazione biblica. La Chiesa prega e canta, riunendo i fedeli in una celebrazione comune di fede e amore verso Dio.

Oltre a lodare e glorificare Dio, la Liturgia delle Ore è una supplica che i fedeli rivolgono al Padre attraverso il Figlio, un momento dedicato ai **voti**, ai **desideri**, alle **speranze** dei singoli e della comunità riunita che prega per scongiurare gli affanni dell'esistenza e per la salvezza di tutto il mondo. Come Cristo immolò se stesso per l'umanità, facendo della sua stessa vita, della sua stessa morte, un'accorata preghiera a Dio, così i cristiani pregano per se stessi e per tutti i fratelli, guidati da un celebrante che si fa loro portavoce e li conduce per mano a questo incontro quotidiano con Gesù.

COME RECITARE LA LITURGIA DELLE ORE

La preghiera pubblica e comune è fondamentale nella vita di ogni cristiano e della Chiesa come sua interezza. Già la Chiesa primitiva esortava alla preghiera singola e comune, in ore determinate. Presto si diffuse la consuetudine di celebrare le preghiere comuni in orari particolari, come l'ultima ora del giorno, o la prima ora, al sorgere del sole. I Padri della Chiesa ritrovarono negli **Atti degli Apostoli** i riferimenti a molti momenti da dedicare alla preghiera. Col tempo tutte queste preghiere comuni, suddivise nell'arco della stessa giornata, furono ordinate e andarono a formare la Liturgia delle Ore o Ufficio divino, una preghiera di lode e supplica della Chiesa con Cristo e a Cristo, arricchita di letture bibliche, cantici e inni.

La Liturgia delle Ore venne incontro all'esigenza dei monaci medievali di riunirsi per pregare insieme, in vari momenti della giornata. Infatti essa può essere condotta sia in modo privato, domestico, personale, sia come momento di preghiera comunitario.

La riforma di San Benedetto decretò la regola da applicare a questa consuetudine, stabilendo le diverse ore della giornata

in cui i monaci dovevano ritrovarsi a pregare insieme, e le modalità.

La struttura imposta dalla riforma, e in realtà valida ancora oggi per molti ordini monastici, contemplava sei **momenti di preghiera diurni** (le Lodi all'alba, la Prima alle 6.00, la Terza alle 9.00, la Sesta alle 12.00, la Nona alle 15.00 e i Vespri al tramonto), **una preghiera prima di coricarsi** (Compieta) e **tre momenti di preghiera notturni** (le Vigilie), che vennero poi riuniti nel Mattutino.

L'usanza della Liturgia delle Ore si diffuse rapidamente anche al di fuori dei monasteri. Nel Medioevo iniziarono a circolare **libri detti Breviari**, che contenevano i testi da recitare nelle varie Ore.

Con la riforma del Concilio Vaticano II, la pratica della Liturgia delle Ore è stata semplificata: l'ora Prima è stata eliminata, il Mattutino è diventato l'Ufficio delle Letture e può essere recitato in qualsiasi orario, le Ore Terza, Sesta e Nona sono state unificate nell'Ora media, con la possibilità di scegliere in quale orario recitarla.

Il Concilio ridusse anche la struttura della Liturgia della Ore suddividendo i 150 salmi in un ciclo di 4 settimane, detto **Salterio**, anziché una sola settimana, ed eliminandone alcuni particolarmente violenti per linguaggio e contenuti. Lo schema della **Compieta** è invece organizzato su una singola settimana.

Sempre il Concilio Vaticano II ha decretato che, mentre i presbiteri e i vescovi devono praticare la celebrazione della Liturgia delle Ore nella sua forma integrale e i vescovi e i diaconi devono recitare le tre Ore maggiori, anche **i fedeli sono tenuti a celebrare ogni giorno almeno le Ore canoniche**, ovvero le Lodi mattutine all'inizio della giornata e i Vespri al tramonto. Per i ministri sacri celebrare la Liturgia delle Ore è un obbligo personale, anche se sono soli. Loro dovere è

mantenere vivo e costante l'impegno della Chiesa di pregare ogni giorno, incessantemente. Il vescovo fa le veci di Cristo, come sacerdote supremo e pastore per tutto il gregge. La vita spirituale dei fedeli dipende da lui, e dunque deve essere sempre il primo nella preghiera, anche quando si trova da solo. Quando celebra la Liturgia delle Ore per la comunità, lo fa a nome di tutta la Chiesa, così come i sacerdoti lo fanno per invocare la protezione di Dio su tutti i fedeli a loro affidati. Questo compito è molto importante per i sacerdoti, ai quali è concesso tralasciare le Ore solo in casi di grave impedimento.

Possiamo dunque riassumere schematicamente la Liturgia delle Ore in questo modo, dividendole tra **Ore canoniche** e **Ore minori**:

- *Ufficio Letture* (una delle Ore minori, che un tempo si chiamava Mattutino, e che può essere celebrato in qualsiasi orario)
- *Lodi Mattutine* (una delle Ore canoniche, celebrate all'inizio della giornata)
- *Ora Media* (una delle Ore minori, un tempo suddivisa in: Terza alle 9.00, Sesta alle 12.00 e Nona alle 15.00)
- *Vespri* (la seconda delle Ore canoniche, da recitarsi al crepuscolo o prima di cena)
- *Compieta* (una delle Ore minori, le preghiere da recitare prima di andare a dormire)

IL RITO AMBROSIANO E IL RITO ROMANO

Il **Rito ambrosiano** e il **Rito romano** si sono nel tempo differenziati nella celebrazione della Liturgia delle Ore.

Nel **Rito romano** le varie Ora presentano molte preghiere ed elementi in comune.

Sia che la giornata inizi con l'Ufficio delle Letture o con le Lodi Mattutine, viene recitato un salmo invitatorio con la sua antifona che si ripete a ogni strofa.

Successivamente, ogni Ora nell'arco della giornata viene aperta dal versetto "O Dio, vieni a salvarmi" – "Signore, vieni presto in mio aiuto" dal salmo 69, seguito dal Gloria.

Segue un inno e quindi tre salmi o un salmo unico diviso in tre parti, ciascuna preceduta da un'antifona. I salmi cambiano a seconda dell'Ora che si sta celebrando: nelle *Lodi Mattutine* il secondo salmo è sostituito da un cantico dell'Antico Testamento; nei *Vespri* il terzo salmo è un cantico del Nuovo Testamento; nell'*Ufficio delle Letture* il salmo è uno solo, ma lungo è diviso in tre parti; nell'*Ora Media*, è prevista in certi giorni una sezione alfabetica del Salmo 118 e i salmi processionali; nella *Compieta* c'è un solo salmo, tranne il sabato e il mercoledì, che ne prevedono due.

Successivamente viene intonata una lettura biblica breve o lunga con il suo responsorio.

Le *Lodi* e i *Vespri* prevedono anche un cantico tratto dal Vangelo: il Benedictus o Cantico di Zaccaria nelle *Lodi*; il Magnificat o Cantico della Beata Vergine Maria nei *Vespri*.

La *Compieta* contiene anche il Nunc dimittis o Cantico di Simeone, introdotto e seguito dalla sua antifona.

Dopo le *Lodi* vengono pronunciate le Invocazioni, dopo i *Vespri* con le Intercessioni, seguite da un Padre nostro.

Un'orazione finale conclude ogni Ora.

Il **Rito ambrosiano** presenta una scansione più diversificata e prevede diverse eccezioni e celebrazioni particolari durante festività come Avvento, Natale, Quaresima, Pasqua.

L'*Ufficio delle letture* si apre anche in questo caso col verso "O Dio, vieni a salvarmi" – "Signore, vieni presto in mio

aiuto", tratto dal salmo 69, seguito dal Gloria, a cui fanno seguito un inno e il Cantico dei tre giovani dal Libro di Daniele; viene intonata dunque una Salmodia composta da tre salmi dal lunedì al venerdì, da un cantico e due salmi il sabato e da tre cantici la domenica; sono quindi previste due letture, una biblica e una patristica o agiografica; l'Oratio si conclude con l'orazione propria del giorno e con l'acclamazione: "Benediciamo il Signore" – "Rendiamo grazie a Dio", a meno che non seguano subito le Lodi.

Anche le *Lodi mattutine*, a meno che non vengano recitate subito dopo l'Ufficio delle Letture, si aprono col versetto introduttivo; successivamente s'intona l'antifona propria e il Benedictus, seguito dalla prima orazione; la Salmodia si compone di un cantico dall'Antico Testamento con la rispettiva antifona, di due salmi di lode con antifona e di un salmo mattutino recitato in piedi; segue la seconda orazione e quindi un inno; in chiusura delle Lodi vengono recitate le Acclamazioni a Cristo Signore, seguite dal Padre Nostro.

L'*Ora media* (Terza – sesta – nona) viene salutata con il solito versetto introduttivo, seguito da un inno adatto all'ora scelta per la preghiera; segue una salmodia formata da tre salmi o parti di salmi; quindi si passa a una Lettura breve e da un Responsorio breve; la celebrazione dell'Oratio si conclude con un'Orazione e un'Acclamazione.

I *Vesperi* si aprono con il Lucernario "Il Signore sia con voi" – "E con il tuo Spirito" nelle celebrazioni comuni, o "Signore ascolta la nostra preghiera" – "E il nostro grido giunga fino a te" in quelle private; si recita l'inno, accompagnato a volte da un episodio della vita del santo del giorno; la salmodia prevede due salmi o parti di salmi con antifona per la domenica, le ferie e le memorie, un salmo seguito dai salmi 133 e 116 nelle solennità e nelle feste, insieme alla dossologia finale (Gloria al Padre); si recita quindi la prima orazione seguita dal Cantico del Magnificat, tranne il venerdì di Quaresima e nelle ferie della Settimana santa; viene

recitata dunque la seconda orazione seguita dalla Commemorazione del Battesimo, che consiste nella recita di un cantico del nuovo Testamento; in occasione di feste particolari dedicate ai santi si recita una sallenda in onore del santo; l'Oratio si conclude con le intercessioni, il Padre Nostro e la formula di congedo, che varia a seconda che la celebrazione sia pubblica o privata.

La *Compieta* si apre col solito versetto introduttivo, preceduto da "Convertici, Dio, nostra salvezza" – "E placa il tuo sdegno verso di noi"; seguono l'inno e la salmodia e quindi la Lettura breve seguita dal Responsorio; viene dunque intonato il Canto evangelico Nunc dimittis con la sua antifona; in chiusura vengono recitate un'orazione e una delle Antifone alla Beata Vergine Maria; dopo la Compieta è previsto l'esame di coscienza;

se si tratta di una celebrazione comunitaria, il celebrante concluderà dicendo: "Dormiamo in pace" – "Vigiliamo in Cristo".