

LA LITURGIA DELLE ORE

La Liturgia delle Ore è una preghiera tipica della Chiesa nata per santificare i diversi momenti della giornata, per prolungare la lode Eucaristica e per permettere a ciascuno di essere unito, nella preghiera, a tutti i cristiani del mondo, anche se preghiamo da soli o in un piccolo gruppo.

La Liturgia delle Ore suddivide la giornata in **5 momenti principali** chiamati **Uffici**. Ognuno di questi Uffici ha poi un nome proprio, a seconda di quale momento della giornata stia suggerendo di santificare con la preghiera.

L'Ufficio delle Letture è il primo di questi momenti. E' consigliato di iniziare il mattino presto con questa preghiera che tuttavia, a differenza degli altri Uffici, può essere svolta in altri momenti della giornata. Ci sono poi le **Lodi Mattutine**: sono l'occasione per lodare Dio alle prime luci del giorno. Si recitano fino alle 9 del mattino, anche se, va detto, questa scansione temporale è davvero flessibile. Dopo le 9 del mattino e fino al primo pomeriggio si recita **l'Ora Media**. Questa prende nomi diversi: *Ora terza* se è celebrata tra le 9 e le 12; *Ora Sesta* se è celebrata tra le 12 e le 15; *Ora Nona* se è celebrata dalle 15 fino al tramonto. Alle prime luci della sera, verso il tramonto, si recitano i **Vespri**. Infine, poco prima di coricarsi, si recita la preghiera della **Compieta**, il cui nome ricorda proprio che si sta completando una giornata con il Signore.

Ma cosa si fa?

Il punto di riferimento principale, sempre presente in ognuno dei 5 Uffici, è la preghiera recitata dei **Salmi**. I Salmi sono 150 preghiere raccolte in un unico libro contenuto nella Bibbia, appunto il **Libro dei Salmi**.

Nel mondo di Israele si pregava e si prega ancora oggi usando principalmente queste preghiere. Anche Gesù l'ha fatto. Ognuna di queste 150 preghiere raccoglie stati d'animo diversi: alcune sono invocazioni a Dio di aiuto, altre di lamento, altre di gioia, altre di speranza, altre di



SAPEVI CHE...

Sapevi che uno dei doveri dei Sacerdoti è recitare tutti e cinque gli Uffici della Liturgia delle Ore ogni giorno? E' ciò che il Vescovo consegna loro come dovere per santificare la loro vita e quella della Chiesa perché la loro preghiera sia di mediazione per la Chiesa ed il mondo intero e possano così pregare anche per chi non lo fa. Per chi non è sacerdote non c'è l'obbligo di questa preghiera o dei cinque Uffici ma è caldamente suggerita come esperienza forte di Chiesa.

lode. Erano preghiere per lo più cantate. Ecco perché, ancora oggi, si tende più che a recitarle a **cantarle**, specie nelle celebrazioni comunitarie.

Proprio per la loro grande diversità di temi, queste preghiere cantate, i Salmi, obbligano, per così dire, chi le legge a far propri anche sentimenti non suoi. Per intenderci: se sono felice e mi trovo a recitare un salmo di lamento, allora posso sentirmi a disagio. Ma è proprio in questo chiedermi di far mio il sentimento del salmista che mi è chiesto anche di essere parte della Chiesa, parte in cui mi faccio carico dei sentimenti del mondo intero. Anche per questo la preghiera della Liturgia delle Ore è una grande **esperienza di Chiesa**, condivisione e di comunione oltre che di mediazione: mi faccio carico delle fatiche altrui per essere forza per chi non ce l'ha; mi faccio vicino a chi gioisce per godere di questo dono e ridonarlo al mondo intero!

L'insieme di tutti i Salmi viene anche detto **Salterio**, dal nome dello strumento a corde con cui si accompagnava il canto dei Salmi.

Ogni Salmo viene introdotto o da un versetto del Salmo stesso o da una breve acclamazione che da il senso del Salmo. Questa introduzione si chiama **Antifona**; all'inizio del Salmo viene proclamata da un solista (detto Salmista) mentre alla fine viene proclamata insieme da tutti, se si tratta di una celebrazione comunitaria.

I Salmi, pur essendo la parte essenziale della Liturgia delle Ore, non sono, però, le uniche preghiere o parole che la compongono. La revisione fatta dal Concilio ha introdotto più spazio alla Parola di Dio.

Prendiamo, per esempio, alcuni uffici principali:

Ufficio delle Letture: Inizia sempre con un inno, ovvero una preghiera divisa in parti per essere cantata o proclamata a cori alterni. Poi vengono recitati 3 Salmi (o tre parti di un Salmo corposo). Dopo i 3 Salmi si leggono due letture. La prima è un brano della Bibbia mentre la seconda è un passo Patristico (ovvero il testo di "qualcuno" che nella Chiesa ha lasciato un insegnamento o un esempio)



I TEMPI

*Per permettere la recita soprattutto comunitaria dei Salmi e dei Cantici, grande importanza ha il rispetto dei **tempi** ed il procedere **insieme**. Anche per questo il Salterio viene diviso con alcuni segni che chiedono, dopo aver proclamato un frase del Salmo, di fare **una piccola pausa**. Quella pausa serve per permettere a ciascuno di prendere coscienza di quanto si è detto e permettere alla Parola di Dio di risuonare in noi, senza fretta.*

oppure si legge un pezzo di un documento della Chiesa (come i testi del Concilio Vaticano II).

Lodi e Vespri: Iniziano sempre con un inno, ovvero una preghiera divisa in parti. Poi vengono recitati tre Salmi (uno di essi può essere un **Cantico**, ovvero una preghiera presa da un altro libro della Bibbia ma che “funziona” come un Salmo). Dopo i tre Salmi si legge una *lettura breve* cioè qualche versetto di un libro della Bibbia. Dopo una piccola pausa di silenzio si proclama il *Responsorio*, una breve preghiera in cui si ripete una piccola acclamazione. Segue poi la recita di un Cantico: alle Lodi è detto “**Benedetto**” e contiene le parole di Zaccaria, marito di Elisabetta; al Vespro è detto “**Magnificat**” e contiene le parole di Maria. La preghiera delle Lodi e dei Vespri finisce sempre con piccole preghiere sullo stile delle preghiere dei fedeli dette invocazioni (alle Lodi) o intercessioni (ai Vespri). La conclusione è data dalla recita del Padre Nostro e da un’orazione finale. Una nota: i Vespri della Domenica vengono chiamati “**Secondi**” poiché, secondo una tradizione antica, la Domenica inizia il Sabato sera. Così anche i Vespri del Sabato sera sono considerati Domenicali. Per distinguerli dagli altri, quelli del Sabato vengono così detti “**Primi Vespri**”; quelli della Domenica “**Secondi Vespri**”.

Ora Media e Compieta sono Uffici più brevi: l’Ora Media si comporta come Lodi e Vespri fino alla Lettura Breve ma finisce solo con un brevissimo responsorio; la Compieta invece è formata solitamente da un solo salmo, dalla lettura breve, dal responsorio e da un Cantico. Finisce però sempre con una preghiera dedicata alla Vergine (detta Antifona Mariana).

Ma quali Salmi devo recitare?

La Liturgia delle Ore ha già scelto quali Salmi farci recitare per ogni giorno e per ogni Ufficio. Poiché i Salmi sono 150, la Liturgia delle Ore fa in modo che in **4 Settimane**, celebrando ogni giorno tutte e cinque gli Uffici, i Salmi vengano recitati tutti. Per questo il Salterio è diviso in 4 settimane: avremo così, ad esempio, i Vespri del Lunedì della



I SIMBOLI

★ **Asterico**

✚ **Croce**

Per permettere la recita soprattutto comunitaria dei Salmi e dei Cantici della Liturgia delle Ore, ogni Salmo viene diviso in righe raggruppate (solitamente gruppi di due righe) ed ognuno di questi gruppi viene diviso da segni.

Ogni riga viene chiamata

emistichio; il segno che divide le due frasi raggruppate è l’asterisco (o la croce):

l’asterisco dice di fermarsi per una pausa un po’ più lunga di un punto; **la croce** un po’ più corta.

prima Settimana o le Lodi del Mercoledì della terza Settimana a seconda del giorno in cui siamo e della settimana del Salterio che stiamo usando!

E' solo necessario sapere quale delle 4 settimane devo seguire, se voglio essere in "contemporanea" con tutta la Chiesa. Per farlo la Chiesa si è organizzata in questo modo che solo all'apparenza sembra complicato.

Prima di tutto ha diviso l'anno in parti, che non corrispondono ai nostri mesi e giorni. Per questo lo chiama **Anno Liturgico**. Nell'anno liturgico ci sono 5 momenti principali:

- **Tempo di Avvento**, con cui inizia l'anno (da fine Novembre fino a Natale). E' formato da 4 settimane. Così la prima Domenica di Avvento corrisponde anche alla prima Settimana del Salterio (prima settimana della Liturgia delle Ore).
- **Tempo di Natale**, che va da Natale fino al Battesimo di Gesù. Anche qui: con il Natale si ricomincia dalla prima Settimana, perché è un nuovo momento, tempo liturgico.
- **Tempo Ordinario**, che va dal Battesimo di Gesù fino alla Quaresima per prendersi una pausa; riprende, infatti, dopo Pentecoste e fino all'Avvento dopo. E' formato da 34 settimane. Alle prime 4 corrispondo le 4 del Salterio, ovviamente. E dalla quinta? Si ricomincia da capo! Per intenderci: alla quinta settimana del Tempo Ordinario (che inizia sempre di Domenica, quindi potremo dire alla Quinta domenica del Tempo Ordinario) si ricomincia e dalla prima della Liturgia delle Ore (alla Sesta del tempo Ordinario la seconda della Liturgia delle Ore ed avanti così....).
- **Tempo di Quaresima**, che ci prepara a Pasqua ed è formata da 5 Settimane: dalla prima Domenica di Quaresima si riprende con la prima del Salterio;
- **Tempo di Pasqua** che va da Pasqua a Pentecoste e dura circa 7 settimane. Con il solito metodo s'individua la Settimana del Salterio e si procede normalmente.

Cliccando su: Lachiesa.it saprai sempre a quale settimana siamo.



I CORI

Per permettere la recita soprattutto comunitaria dei Salmi e dei Cantici della Liturgia delle Ore, i presenti si dividono in due gruppi detti cori per permettere alla Parola dei Salmi non solo di essere proclamata e letta ma anche, a turno, ricevuta e contemplata. Ecco perché la fretta va bandita in questa preghiera.
L'esperienza del "coro" è esperienza che chiede a tutti di essere parte di un tutto. Ecco perché nessuna voce deve emergere più delle altre: perché sia voce di Chiesa, non di uno!