**LA LITURGIA DELLE ORE** ottobre 2019

Preghiera

L’uomo ascolta Dio e parla con Lui

Il fine principale dell’uomo, e quindi della Chiesa, è quello di rendere lode a Dio.

Abbiamo già parlato della preghiera.

Liturgica

*La centralità della Chiesa.*

“un cuore solo e un’anima sola”

Azione di popolo – anche se recitata individualmente

La preghiera ci santifica.

Il poter pregare è un dono che Dio ci fa, non un incarico da portare a termine.

I libri liturgici: il messale, il lezionario, il Rituale (altri riti particolari: battesimi, matrimoni, funerali, esorcismi, benedizioni), il breviario ora chiamato Liturgia delle Ore.

Il calendario liturgico

*Nel corso dell'anno poi, [la Santa Madre Chiesa] distribuisce tutto il mistero di Cristo dall'Incarnazione e dalla Natività fino all'Ascensione, al giorno di Pentecoste e all'attesa della beata speranza e del ritorno del Signore. (SC 102)*

Liturgia delle Ore

*Cristo Gesù, il sommo sacerdote della nuova ed eterna alleanza, prendendo la natura umana, ha introdotto in questo esilio terrestre quell'inno che viene eternamente cantato nelle dimore celesti Egli unisce a sé tutta l'umanità e se l'associa nell'elevare questo divino canto di lode. Cristo continua ad esercitare questa funzione sacerdotale per mezzo della sua Chiesa, che loda il Signore incessantemente e intercede per la salvezza del mondo non solo con la celebrazione dell'eucaristia, ma anche in altri modi, specialmente recitando l'ufficio divino.*

N. 83 della Costituzione Sacrosanctum Concilium del Concilio Ecumenico Vaticano II

“Pregare senza stancarsi” (cfr Lc 18,1)

*Per mezzo di lui (Gesù) dunque offriamo a Dio continuamente un sacrificio di lode, cioè il frutto di labbra che confessano il suo nome. (Ebr 13, 15)*

Prolunga per tutta la giornata il sacrificio della S. Messa.

La nostra voce in Cristo

La voce di Cristo in noi.

La Sacra Scrittura al centro.

Specialmente i salmi che cantano la storia della salvezza.

Contatto essenziale tra il singolo orante e la Chiesa.

“Cristo prega per noi, prega in noi, è pregato da noi”

Lo Spirito Santo è protagonista della preghiera.

Per il sacerdozio battesimale dei laici possiamo pregare: per noi, per tutti.

Importanza della relazione tra il tempo e la liturgia.

Tra la vita è la preghiera.

Ogni ora va recitata, per quanto possibile nel suo tempo. È relazione continua.

Riesco a consacrare il mio tempo?

Oppure vado a “due velocità”?

Oltre alla lode a Dio posso invocarlo per le mie necessità spirituali e corporali o intercedere: per la Chiesa, per il mondo, per la pace, per i defunti ….

La nostra preghiera fatta in tutta la giornata dà fecondità e vigore a tutte le nostre azioni, ma anche a tutta la Chiesa. Anima tutte le attività apostoliche della Chiesa.

Se Dio ci chiama a pregare la liturgia delle ore, ci chiama a pregare per tutti.

(quale è la percentuale dei preganti?)

A santificare la nostra vita

a pregare per tutti coloro che non lo fanno

**siamo contemplativi.**

Abbiamo di certo un grande incarico!!!

**L’anno liturgico e i suoi tempi.**

Avvento – Tempo di Natale (dai primi vespri del Natale fino ai secondi vespri della domenica dopo l’Epifania, Battesimo del Signore) – prima parte del tempo ordinario – Quaresima (dal Mercoledì delle Ceneri fino all’ora nona del Giovedì Santo) – Triduo Pasquale (dai Vespri del Giovedì Santo ai alla Pasqua) – Tempo di Pasqua (dalla Veglia Pasquale ai secondi vespri della Pentecoste) – seconda parte del tempo ordinario (fino alla domenica di Cristo Re)

Il breviario (perché era l’abbreviazione di un libro più lungo) ora chiamato Liturgia delle Ore

Il lezionario Supplemento – vi sono contenute parti dell’Ufficio non obbligatorie come: letture suppletive, orazioni dopo ogni salmo ….

Il calendario francescano – i francescani sono autorizzati a celebrare, rimanendo nel quadro generale del Rito Romano, solennità, feste e memorie proprie. Per questo è nato il breviario “marrone”.

Il proprio della provincia – ogni regione ecclesiastica e così ogni provincia francescana è autorizzata a celebrare, rispettando le solennità e le feste del calendario generale, delle solennità, feste o memorie, proprie di un santo locale. (di uno stesso santo potrebbe essere fatta memoria in una provincia e solennità in un’altra)

**I GIORNI DELL’ANNO**

La precedenza dei giorni

Il Triduo Pasquale

Le Solennità

Le Feste

Le Memorie Obbligatorie

Le Memorie Facoltative

La memoria di santa Maria in Sabato (può essere celebrata in ogni sabato del tempo ordinario libero da celebrazioni)

I giorni feriali

La domenica – è il cuore di tutta la liturgia – celebriamo la resurrezione di Cristo – per questo la Liturgia delle Ore è adeguata a ciò

Il venerdì – celebriamo la passione di Cristo per questo vi sono salmi e inni appropriati.

**La distribuzione**

Durante l’anno le letture sono disposte in modo tale che pregando vengano lette tutte le parti più importanti della Bibbia – escluso il Vangelo che viene letto nella Messa.

Così i salmi vengono distribuiti per essere letti tutti durante l’anno, esclusi alcuni di interpretazione problematica.

**Invitatorio**

Introduzione

Antifona e salmo 94

È un’antifona e un salmo che aprono la mia giornata e mi dispongono alla preghiera.

Le ore più importanti da recitare sono le Lodi ed i Vespri. Per le quali è raccomandata la partecipazione dell’assemblea.

**Lodi**

Introduzione – inno – antifone, salmi e cantico dell’A.T. – lettura breve – responsorio – antifona e cantico evangelico - invocazioni – padre nostro – orazione conclusiva - benedizione.

Le invocazioni per chiedere le grazie per la giornata, per la mia fede, per la mia vocazione.

Per iniziare la giornata con Dio.

Per celebrare la risurrezione di Cristo.

**Vespri**

Introduzione – inno – antifone, salmi e cantico del N.T. – lettura breve – responsorio – antifona e cantico evangelico - intercessioni – padre nostro – orazione conclusiva - benedizione.

Intercessioni per la Chiesa, per il mondo, per i giovani.

Si possono aggiungere (senza sostituzioni!) le intenzioni personali. L’ultima deve essere sempre per i defunti.

**Ufficio delle Letture (Mattutino)**

Introduzione – inno – antifone e salmi – lettura biblica – responsorio – lettura dei Padri o agiografica – responsorio – Te Deum - orazione conclusiva - benedizione

È un Ufficio con carattere notturno. Perché non coloro che non lo recitano di notte può essere recitato in qualsiasi momento della giornata, dopo i vespri del giorno precedente a prima dei vespri il giorno corrente.

Può essere abbinato con altre ore.

Pregando parliamo a Lui, leggendo la Scrittura ascoltiamo Lui.

Il versetto collega i salmi alle letture.

Le letture ci permettono la meditazione prolungata sulla Parola di Dio e sui testi più importanti dei santi, specialmente i Padri della Chiesa.

**Le celebrazioni delle Vigilie**

Prima del Te Deum si leggono i cantici ed il Vangelo.

**Ora media: Terza, Sesta e Nona**

Introduzione – inno – antifone e salmi – lettura biblica breve – responsorio – orazione conclusiva – benedizione.

Sono previsti salmi per una delle tre ore. Chi celebra le altre ore può recitare i salmi graduali. Dal 119 al 127.

Preghiamo nelle ore in cui Cristo visse la sua passione.

Nelle ore in cui ci viene detto che gli apostoli e la Chiesa nascente pregavano.

**Compieta**

Introduzione – inno – antifone e salmi – lettura biblica breve – responsorio – antifona e cantico evangelico - orazione conclusiva – benedizione.

Dopo l’introduzione è bene fare un esame di coscienza della giornata. Non solo dei nostri peccati, ma anche delle meraviglie che Dio ha operato con noi. Dopo si può recitare un atto penitenziale previsto per la Messa.

È un ciclo di una sola settimana. Sempre le stesse celebrazioni. I due schemi della domenica possono essere recitati gli altri giorni (a vantaggio di chi la recita a memoria)

Le ore possono precedere la S. Messa, adattando i due riti.

**L’assemblea**

La Liturgia delle Ore può essere celebrata singolarmente o in assemblea.

Per la celebrazione in assemblea si può effettuare la recita a cori alterni etc.

**Il corpo**

Anche il nostro corpo partecipa alla preghiera. Specialmente come segno per altri che celebrano in assemblea insieme a noi.

Allora alcune parti dell’Ufficio: Inno, cantico evangelico e orazione finale, vanno recitati in piedi.

Le altre parti vanno recitate seduti. Perché la stanchezza non intacchi la comprensione.

All’inizio dell’invitatorio “Signore apri …” ci si segna la bocca con una croce.

All’inizio delle ore e alla recita del cantico evangelico si fa il segno di croce.

**Le parti del breviario**

Il proprio del tempo:

inni – un segnalibro

antifone, letture, etc. – il nastro rosso

il salterio – il nastro blu

la compieta – il nastro verde

il proprio di santi – il nastro giallo

il comune – il nastro bianco

le celebrazioni vigiliari – un segnalibro

L’Ufficio possiamo dirlo col cellulare o col breviario.

Ma è bene possedere un breviario. Personalizzarlo di modo che ogni giorno ritrovo le “mie” preghiere.

Posso inserire le mie intenzioni, le mie riflessioni ed anche i nomi delle persone per cui pregare o altro …

**Il canto**

“Chi canta prega due volte” S. Agostino.

La musica tocca le corde del cuore. Rimane uno strumento e non un fine. Ma predispone. Francesco aveva composto, per Il Cantico delle Creature, anche la parte musicale, andata perduta.

I salmi riportano ancora dei segni che descrivono come cantare — \* croce di colore nero o rosso

**LE PARTI DELLA LITURGIA DELLE ORE**

**GLI INNI**

Sono inni composti da padri della Chiesa di antichissima tradizione. Introducono la mia vita nel clima della preghiera. Si concludono sempre con una lode alla Trinità.

Nell’assemblea si recitano in piedi.

**I SALMI**

È l’eterna preghiera del popolo di Israele e della Chiesa. Cantano la storia della salvezza. Vanno recitati con lo spirito di appartenere ad un popolo. A volte un salmo può essere in contrasto con il nostro stato d’animo del momento. Ma la Chiesa è madre di tutti.

Ogni salmo può avere un senso: per la storia della salvezza del popolo di Israele, per la vita di Cristo, per la vita della Chiesa, per la mia vita.

**I TITOLI, I VERSETTI, LE ORAZIONI, LE ANTIFONE**

Ogni salmo ha un titolo che riguarda la nostra vita. Corredato da una frase che lo collega a Cristo.

I versetti ci introducono nella lettura. È come il nome sulla porta di casa.

Il Supplemento prevede delle orazioni per ogni salmo che danno un senso cristiano al salmo stesso.

Le antifone ci aprono il cuore al salmo o al cantico evangelico. L’antifona illumina il salmo.

Nelle domeniche le antifone del cantico evangelico ci fanno meditare sul Vangelo ascoltato durante la Messa.

**LE LETTURE BIBLICHE**

La Parola di Dio è la seconda mensa dopo l’Eucaristia. Attraverso una assidua lettura la nostra vita è illuminata da Cristo. Possiamo stare con Lui. La lettura deve essere attenta ed attualizzata alla nostra vita.

**LE LETTURE DEI PADRI E DEGLI SCRITTORI ECCLESIASTICI**

Possiamo approfondire la scrittura con l’ottica dei Padri della Chiesa ed avere una più profonda conoscenza del Mistero di Cristo. Siamo nani sulle spalle dei giganti.

**LE LETTURE AGIOGRAFICHE**

Il Concilio raccomanda di evitare le letture che spingono al sensazionalismo. I santi sono “testimoni”. Possiamo vivere il Vangelo sulle orme di Francesco. Viviamo nella comunione dei Santi.

**I RESPONSORI**

Il responsorio ci fa passare dalla lettura alla preghiera. Dall’ascolto al parlare. Ci fa fermare. Ci introduce nella contemplazione. È bene fermarsi qualche istante.

**I CANTICI DELL’ANTICO E DEL NUOVO TESTAMENTO**

È la parte più importante dell’Ufficio. Si canta l’incarnazione di Cristo. Si recitano in piedi. Troppo spesso li ripetiamo distrattamente. Con essi entriamo in Dio.

**LE INVOCAZIONI, LE INTERCESSIONI, IL PADRE NOSTRO, L’ORAZIONE CONCLUSIVA**

Oltre alla lode abbiamo bisogno di chiedere a Dio le cose di cui abbiamo bisogno. Non per piegare il suo progetto al nostro volere, ma per capire il senso della nostra vita con Lui. Allora preghiamo al mattino per le grazie che ci servono durante la giornata. Per perseverare nella fede e nella vocazione. Alla sera intercediamo (col sacerdozio battesimale) per i vivi e per i defunti.

**LA BENEDIZIONE**

Se c’è un sacerdote od un diacono possono benedirci. Altrimenti ognuno può chiedere a Dio di impartirgli la benedizione per la vita della fede.

**IL SILENZIO**

Non apprezzeremo mai abbastanza il valore del silenzio. il silenzio è ascolto del Mistero e contemplazione.

Un silenzio che non è assenza, ma presenza.

Dio ci parla nel silenzio. Come nell’apparizione al profeta Elia sul monte Oreb. “Voce di silenzio leggero.”

A volte è proprio il silenzio che approfondisce la nostra vocazione e fa progredire la nostra vita con Dio.

**San Francesco e l’Ufficio dei Pater**

*“I chierici recitino il divino ufficio secondo il rito della santa Chiesa romana eccetto il salterio, e perciò potranno avere i breviari. I laici dicano ventiquattro Pater noster per il mattutino, cinque per le lodi; per prima, terza, sesta, nona, per ciascuna di queste, sette; per il Vespro dodici; per compieta sette; e preghino per i defunti.”* (art. 3 Regola Bollata . FF 82-83)

I laici sono i frati che non erano sacerdoti.

Quando non possiamo fare altro, possiamo riscoprire questo modo “francescano” di recitare l’Ufficio.

Dio sta sempre con noi. Ma noi stiamo sempre con Lui?

Ce ne dà la possibilità con la Liturgia.

Ogni ora sale a Dio la lode incessante della Chiesa. Ogni ora la Chiesa prega per me.

E, con il sistema dei fusi orari, ogni ora vengono celebrate tutte le ore.

*Rischi connessi*

La possibilità di stancarmi e smettere.

La possibilità che la ripetitività dell’azione faccia sì che le parole pronunciate non siano conformi ai pensieri che abbiamo. Su questo dobbiamo vigilare sempre e pregare all’inizio che Dio ci aiuti a pregare.

E Cristo preghi in noi.

Dio ci chiama a recitare l’Ufficio divino per santificare il mondo ed offrirlo a Lui.

Recitare l’Ufficio vuol dire stare con Dio e diventare, piano piano, preghiera vivente.

Dio che parla a me. Ogni giorno.

E con questo posso unirmi, col mio io, alla preghiera della Chiesa Universale.

Allora l’uomo sta con Dio.

Dio è tutto in tutti. Amen