



Cos'è e come si recita la Liturgia delle Ore

Tante volte mi è stato chiesto come si recita l'Ufficio delle Ore (Lodi, Vespri, ecc.). Quindi credo di fare cosa gradita a tutti, nel pubblicare questa spiegazione della Liturgia delle Ore secondo le direttive dell'Ufficio Liturgico della Santa Chiesa e adattato per la spiegazione sintetica.

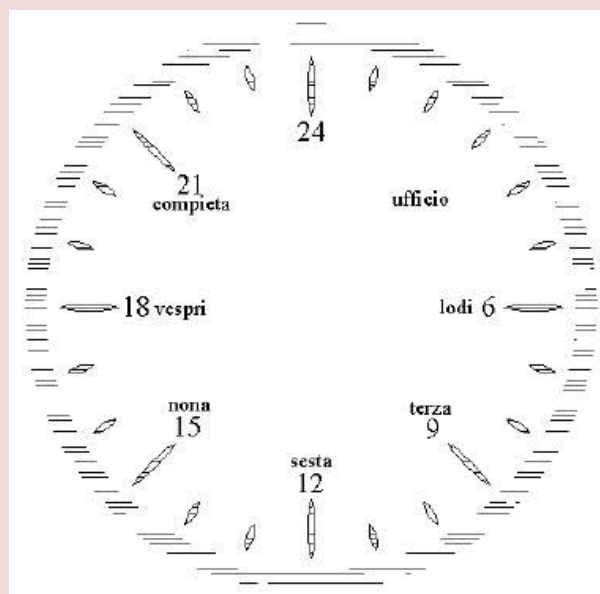
Introduzione

Una prima cosa da tenere presente è che la Liturgia delle Ore è la preghiera ufficiale della Chiesa. È azione liturgica in senso proprio. Anche quando la si recita nel chiuso della propria cameretta non si è mai da soli, si sta compiendo un'azione nella Chiesa e con la Chiesa. Anche se fisicamente sei da solo, in quel momento con te c'è tutta la Chiesa che prega assieme a te.

La recita della Liturgia delle Ore ha come scopo il voler santificare con la preghiera tutto il corso della giornata.

Come è organizzata e strutturata

La Liturgia delle Ore è organizzata in vari uffici. Ogni ufficio è previsto per un particolare momento della giornata, proprio per santificarla tutta. Anche se è meglio recitare l'ufficio corrispondente all'ora che si sta vivendo, ciò non toglie che "per cause contingenti" non si possa recitare l'ufficio anche in altri momenti.



Eccoli in ordine temporale:

- **Ufficio delle letture**
- **Lodi**
- **Ora Media (Terza, Sesta e Nona)**
- **Vespri**
- **Compieta**

Ufficio delle letture

È il primo ufficio. Andrebbe recitato alla mattina presto (meglio sarebbe nel corso della notte, avendo in pratica sostituito l'ora prima che veniva recitata a mezzanotte). Dopo i 3 Salmi si leggono le 2 letture "lunghe". La prima è un brano della Bibbia, e la seconda è un passo Patristico (o a volte di un documento della Chiesa). La lettura patristica nel proprio dei vari santi è in genere sostituito da un brano di uno scritto del santo di cui si fa memoria quel giorno.

La cadenza dei Salmi è sul ciclo di 4 settimane, mentre le 2 letture seguono il ciclo annuale.

Lodi

È l'ufficio della mattina. Andrebbero recitate come preghiera di inizio giornata, cioè appena alzati, o comunque come la prima preghiera.

Dopo l'introito c'è un Salmo, un Cantico preso dall'Antico Testamento, e un altro Salmo. Poi c'è la lettura breve, il Responsorio, la recita del Benedictus, la preghiera universale e il Padre Nostro

Sono sul ciclo di 4 settimane. Cioè ogni 4 settimane in pratica si ripetono uguali. Questo a parte la domenica, in cui ognuna ha la sua antifona al Benedictus (in genere richiama le letture della Messa) e la propria preghiera finale.

Ora Media

È l'ufficio di mezza giornata. A seconda dell'ora va recitata una diversa ora. Alle 9 l'ora terza, a mezzogiorno l'ora sesta, alle 15 l'ora nona. Queste sono ore indicative, non tassative. In genere se ne recita solo una (cioè solo la terza, o solo la sesta, o solo la nona).

Inizia con 3 salmi, che sono comuni alle tre ore. Solo se si recita più di un'ora nel corso della

giornata, allora invece di questi 3, alla seconda recita si legge la salmodia complementare.

Lettura breve e preghiera dipendono dall'ora recitata.

Sono sul ciclo di 4 settimane (con qualche eccezione nei tempi forti)

Vespri

Sono la preghiera della sera, più propriamente del tramonto.

Dopo la lettura di due Salmi, c'è il cantico preso dal Nuovo Testamento. Dopo c'è la lettura breve, il Responsorio, la recita del Magnificat, la preghiera universale e il Padre Nostro.

Per quanto riguarda il ciclo, è di 4 settimane, con le stesse indicazioni delle Lodi.

Compieta

È la preghiera del termine della giornata. Andrebbe recitata prima di andare a dormire.

Inizia con un Salmo (tranne un giorno in cui sono 2 brevi), che andrebbe recitato dopo un breve esame di coscienza sulla giornata, in modo da offrirla nella sua totalità al Signore. Breve lettura, recita del Nunc Dimittis, preghiera finale e si conclude con una preghiera alla Madonna. Quest'ultima può essere scelta tra quelle indicate. Solo nel periodo di Pasqua si deve sempre recitare il "Regina Coeli".

Il ciclo è settimanale. Però è consentito recitare ogni giorno la Compieta della domenica, scegliendo tra quella "dopo i primi Vespri" e quella "dopo i secondi Vespri".

Nota bene: Un laico può scegliere le ore della Liturgia che desidera celebrare. È sommamente **consigliabile celebrare almeno le Lodi ed i Vespri** che sono le due ore principali. Normalmente si celebra una sola ora media (solitamente solo i religiosi celebrano tutte e tre le ore medie). Per i laici l'orario non è rigido, ma può essere adattato entro limiti ragionevoli ai propri ritmi.

Le 4 settimane

La settimana liturgica ha inizio col tramonto di sabato. Quindi inizia con "i primi vespri della domenica" e termina con l'ora media di sabato (quindi non esistono i Vespri del sabato).

L'anno liturgico inizia con la prima domenica di Avvento.

A questo fa seguito il "tempo di Natale" che si conclude col la solennità del "Battesimo di Gesù", che cade la prima domenica dopo l'Epifania.

Col Battesimo di Gesù inizia il tempo "per annum" che è diviso in due parti dai tempi forti di Quaresima e di Pasqua. La Quaresima inizia col mercoledì delle Ceneri. Dopo la Settimana

Santa inizia il tempo di Pasqua che termina con la solennità di Pentecoste. Dopo Pentecoste riprende il tempo per annum, con la piccola avvertenza che la prima domenica dopo Pentecoste si celebra la ss. Trinità e la seconda il Corpus Domini al posto della domenica relativa. Questa interruzione fa sì che si "perdano" 2 settimane di tempo ordinario: cioè se ad esempio l'ultima domenica prima di Quaresima era la settima, si riprende con la nona settimana. Comunque in genere nelle prime pagine dei vari libri ci sono le varie indicazioni. In genere è una tabella in cui per ogni anno si indica con quale settimana si riprende dopo il periodo di Pasqua. Inoltre dove ci sono le antifone del Magnificat dei primi vesperi della domenica, viene indicato anche quale settimana si reciterà.

Per sapere quale settimana va recitata, basta vedere quale sia stata la domenica. Lo schema è il seguente:

I dom. = I sett.

II dom. = II sett.

III dom. = III sett.

IV dom. = IV sett.

V dom. = I sett.

VI dom. = II sett.

ecc.. ecc..

Un metodo "semplice" per sapere quale settimana recitare è di prendere il "numero" della domenica e dividerlo per 4. Il resto dà quale settimana recitare, con l'avvertenza che se il resto è 0 (zero) si deve recitare la quarta settimana. Esempi:

Domenica 17= $17/4$ dà resto 1. Quindi si recita la prima settimana.

Domenica 24= $24/4$ dà resto 0. Quindi si recita la quarta settimana.

Molto complesso è il discorso sulle varie priorità. In genere le domeniche, specie quelle dei tempi forti, hanno la precedenza su tutte le Feste e/o Solennità. Ma possono essere date deroghe. Ad esempio se l'8 dicembre cade di domenica, la domenica di Avvento ha la precedenza sulla solennità dell'Immacolata. Però anni fa quando questo avvenne, venne data dispensa e quindi si celebrò l'Immacolata invece della relativa domenica di Avvento. Per non vere difficoltà nella scelta della settimana basta munirsi di calendario liturgico facilmente reperibile, per pochi euro, nelle librerie cattoliche.

Segni strani

Nel testo dei Salmi si notano alcuni segni tipografici. Servono principalmente per la

celebrazione comunitaria, sia recitata che cantata, si perché sarebbe bello che nelle comunità parrocchiali, la Liturgia delle Ore fosse cantata.

Eccone la spiegazione.

*** (asterisco) = indica una pausa lunga. Nel caso di salmodia cantata indica la fine della prima parte della frase musicale**

+ (croce) = indica una pausa breve. Nel caso di salmodia cantata indica che c'è una flessa

- (lineetta) = indica che il paragrafo continua nella pagina seguente. Nel caso di recita a cori alterni, chi sta leggendo prosegue anche per la pagina successiva, cioè non c'è cambio di voce.

Chiaramente i primi due segni si possono seguire anche nella recita privata. Non il terzo.

(riadattato da **Gregorio Rizzo** sulle indicazioni riportate dalla Costituzione "Sacrosanctum Concilium" sulla Liturgia)

