

INTRODUZIONE

ALLA LITURGIA DELLE ORE

Preghiera di Cristo con le nostre labbra

Nei mesi della quarantena dovuta al contagio di questa pandemia, abbiamo scoperto che potevamo e dovevamo pregare un po' da soli, o al massimo in famiglia, ma non potevamo radunarci insieme alla comunità, soprattutto per la celebrazione eucaristica. Ci è mancata persino la Pasqua!

Avremmo avuto però una risorsa, se non l'avessimo trascurata in questi anni, che poteva esserci di grande aiuto, e che tale è stata per alcuni fedeli particolarmente intraprendenti: la **Liturgia delle ore**.

Vale la pena di tornare a proporla, non solo per le "emergenze", ma proprio per il suo valore e la sua bellezza.

Per incoraggiare a questo strumento di preghiera, che la sapienza della Chiesa frequenta da secoli e secoli e che il Concilio ha affidato a tutti i battezzati (non solo ai "professionisti" della vita religiosa), l'Ufficio Liturgico offre alcuni spunti che vogliono stimolare all'esercizio di questa straordinaria occasione di comunione con Dio e con i fratelli.

Chi già frequenta questa preghiera vi troverà forse qualche stimolo. Chi invece è nuovo alla Liturgia delle ore vi troverà, speriamo, l'impulso che mancava per incominciare.

Del resto in internet, attraverso computer, tablet e smartphone, sono accessibili numerosi siti e applicazioni che propongono il testo della Liturgia delle ore, alcuni anche molto autorevoli, come l'Ufficio Liturgico Nazionale (<http://banchedati.chiesacattolica.it/appliturgia/>).

Lo strumento della preghiera è pertanto molto facile da trovare. Forse lo è meno un "libretto di istruzione" che permetta di muoversi all'interno di quelle pagine senza smarrirsi.

Oltre ad un esercizio personale di questa preghiera, la speranza è che le parrocchie riprendano a proporre questa celebrazione liturgica, forse dapprima solo in alcune circostanze, per poi abituarsi alla familiarità di vedere che nelle nostre chiese, a diverse ore del giorno, si canta la lode del Signore.

INDICE

1. Preghiera e Preghiera liturgica	2
2. Lodi / Vespri (Ora media e Compieta): la Pasqua quotidiana	3
3. Struttura: Introduzione / Salmodia / Ascolto / Supplica	4
4. Salmodia	5
5. Modo di pregare i salmi	6
6. Ascolto	7
7. Supplica	8
8. Congedo	9
9. Chi prega?	10
10. Il Silenzio	11
11. Il canto	12
12. L'anno liturgico (I). La domenica	13
13. L'anno liturgico (II). I tempi dell'anno	14
14. L'anno liturgico (III). Le feste di Gesù e i santi	15
15. È solo l'inizio	16

1. PREGHIERA E PREGHIERA LITURGICA

A pregare si impara presto, quando dobbiamo chiedere qualcosa che ci manca al papà o alla mamma, e mettiamo in campo tutte le tecniche che possiamo: la lusinga, il pianto, il ricatto, la supplica... Così pregano tutti, in tutte le religioni, anche noi. È umano sentirsi piccoli davanti all'Onnipotente e chiamarlo in nostro soccorso, davanti a cose troppo più grandi di noi.

Ma la preghiera cristiana è anche qualcosa di più. Noi infatti abbiamo la preghiera di Cristo. È la preghiera liturgica, per cui noi non ci mettiamo davanti a Dio, estranei a lui a mendicare la sua benevolenza, ma sappiamo di essere collocati in Dio, familiari a lui a godere della sua presenza.

A noi cristiani, lo Spirito di Gesù presta la preghiera stessa del Figlio di Dio, così che entriamo in dialogo con il Padre come figli, con le parole di Gesù, il pensiero di Gesù, i sentimenti di Gesù. Questa esperienza di preghiera cristiana ci rende straordinariamente confidenti con Dio, audaci nello stare alla sua presenza, intraprendenti nella nostra richiesta, animando anche la nostra preghiera più semplice e ordinaria.

Quando noi celebriamo la liturgia, Gesù Cristo prega in noi, il suo Spirito detta le parole, e qui sulla terra risuona ancora oggi con le nostre parole umane il dialogo eterno tra il Figlio e il Padre, che nelle sedi celesti anima la vita trinitaria da sempre.

Questo avviene nella messa, in maniera grandissima, ma noi abbiamo una occasione di preghiera liturgica a portata di mano che ci offre di entrare nel mistero di Dio, di vivere da figlio del Padre, per esercitare questo dono con più efficacia nella nostra quotidianità.

È la Liturgia delle ore.

2. LODI/ VESPRI (ORA MEDIA E COMPIETA): LA PASQUA QUOTIDIANA

La preghiera liturgica è la vita del Figlio di Dio in noi, pulsata dal suo Spirito Santo.

Il Figlio di Dio, fatto carne, è vissuto sempre nel legame di fiducia e di amore con il Padre. Ma soprattutto è la Pasqua il momento culminante in cui ha preso forma storica perfetta questo legame di fiducia e di amore.

Il Figlio si è fidato del Padre ed ha sacrificato la sua vita per amore suo, si è consumato e spento sulla croce per questo legame.

Il Padre lo ha risuscitato dai morti, per amore del suo Figlio, per fedeltà alla sua parola, facendolo uscire dalla morte e vivere per sempre.

Questo legame di fede e di amore tra il Figlio e il Padre si ripropone ogni giorno nella preghiera dei Vespri e delle Lodi che la Chiesa celebra in tutto il mondo.

Il sole che muore, dopo essersi consumato generosamente nella giornata, richiama il sacrificio di Cristo e ci incoraggia ad entrare nella preghiera per fare nostra la fede e l'amore del Figlio di Dio: è la preghiera dei Vespri.

Il sole che sorge, giovane nel mattino, e allontana le tenebre della notte ci richiama la novità della risurrezione e ci invita ad entrare nella preghiera per sentirci rigenerati dal Padre, che ogni mattino rinnova le sue misericordie. È la preghiera delle Lodi mattutine.

Anche le altre ore della giornata, ore minori, vogliono corredare l'esperienza cristiana dei figli di Dio, riproponendo loro il mistero pasquale di Cristo: con la Compieta, che nella notte fa rivivere l'abbandono fiducioso del Cristo nella morte alla fedeltà del Padre; con l'Ora media, che alle nove del mattino ricorda la Pentecoste, a mezzogiorno ricorda la crocifissione, alle tre del pomeriggio la morte.

La chiamiamo Liturgia delle ore, perché santifica il tempo, che è la nostra vita, fa diventare cristiana la nostra giornata collocando tutto quello che facciamo e viviamo nella forza pasquale di Cristo, liberazione dal male e manifestazione del Regno di Dio.

3. STRUTTURA: INTRODUZIONE / SALMODIA / ASCOLTO / SUPPLICA

La Liturgia delle ore, come preghiera liturgica, è pertanto la preghiera di Gesù in noi. A differenza della preghiera personale e spontanea, dove noi decidiamo cosa dire e quando, qui noi invece, per fare l'esperienza del Figlio di Dio, ci sottomettiamo ad una regola, nei tempi e nei modi, perché, mossi dallo Spirito, vogliamo offrire a lui la possibilità di esprimersi nelle nostre parole, pensieri e sentimenti.

Ci lasciamo guidare dallo Spirito di Cristo, in una preghiera che ha una **INTRODUZIONE**, una **SALMODIA**, **l'ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO**, la **SUPPLICA** e il **CONGEDO**.

Per cominciare la preghiera, occorre essere introdotti. La preghiera liturgica infatti non è nostra: è la preghiera del Figlio di Dio. Noi, presi per mano, entriamo in una preghiera che è cominciata fin dall'eternità, e che ci viene proposta perché è l'espressione più alta della nostra identità di figli.

Un **versetto introduttivo** preso dai Salmi, con il segno di croce, ci fanno sospendere la nostra quotidianità e ci affacciano sul dialogo eterno tra il Figlio Unigenito e il Padre, nello Spirito Santo.

Guida: O Dio vieni a salvarmi.

Tutti: Signore, vieni preso in mio aiuto.

Guida: Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Tutti: Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen. Alleluia.

Segue un **INNO**, ovvero un componimento che la Chiesa ha scritto proprio per coinvolgere nella preghiera liturgica i fedeli, annunciando loro il mistero di quel tempo liturgico, oppure del legame tra la Pasqua di Cristo e quell'ora del giorno, oppure del santo che si celebra in quel giorno. Alcuni di questi sono molto antichi, risalgono a grandi santi, come Ambrogio di Milano, altri hanno generato nei secoli melodie famosissime, che sono nelle nostre orecchie anche se non li abbiamo mai cantati.

4. SALMODIA

Dopo l'introduzione, diamo voce alla preghiera di Gesù attraverso i Salmi. La Chiesa è molto affezionata ai salmi, raccolti nell'omonimo libro della Bibbia, perché sono testi ispirati da Dio: sono le preghiere che lui ha suscitato nel cuore del suo popolo Israele, proprio per essere lodato, supplicato, richiamato, celebrato dai suoi fedeli.

Oltre ad avere accompagnato il cammino della storia di salvezza di tutto Israele, sono stati anche pregati da Gesù stesso. Il Verbo incarnato ha usato quelle parole per esprimere il suo affidamento al Padre, la sua speranza in lui, la sua supplica e il suo dispiacere.

Questo è il motivo per cui, dopo la Pentecoste, gli apostoli e le comunità delle origini hanno continuato a pregare i salmi, ricordando in essi il valore che vi dava Gesù, riconoscendo che essi ancora facevano risuonare la voce del Figlio di Dio, nello Spirito Santo che avevano ricevuto.

Così li recitiamo anche noi: per l'esperienza umana che raccolgono e nella quale tutti gli uomini hanno voce; per la storia della salvezza di cui sono testimoni, nel cammino di Israele; per il valore cristiano che Gesù vi ha immesso usandoli per la sua preghiera; per l'esperienza della Chiesa che li usa da sempre e da essi impara ancora cosa significhi pregare.

La salmodia presenta una sezione di tre salmi o parti di salmi, che danno un andamento ternario alla nostra preghiera. Per comprendere il valore cristologico dei salmi e non permettere che un componimento di tremila anni fa ci disorienti, generalmente il salmo ha un **TITOLO** e un *versetto*, che vogliono aiutarci a pregarlo. Generalmente nei libretti sono scritti in rosso perché non sono da leggere, ma questo non ci impedisce di fermarsi un istante, prima di leggerli, per fissarli con lo sguardo e prepararci alla preghiera di quel testo.

I salmi hanno anche una antifona (**Ant.**) ovvero un testo che lo introduce e identico lo conclude, per collocare quel testo nella celebrazione di quel giorno e di quell'ora.

5. MODO DI PREGARE I SALMI

La Chiesa prega tutti i centocinquanta salmi ogni mese, disponendoli in 4 settimane, nel corso delle varie ore del giorno e dei giorni della settimana. Alcuni versetti e qualche intero salmo, detti imprecatori, non vengono pregati nella liturgia, perché il loro tono esasperato e le loro minacce ai nemici non si adattano alla preghiera pubblica, ma solo personale: hanno infatti bisogno di una comprensione all'interno di tutta la storia della salvezza che non li rende di facile utilizzo nella liturgia.

Generalmente all'interno di un mese non ci sono ripetizioni, tranne che per pochissimi salmi molto importanti.

Nelle feste, però, si utilizzano alcune antologie di salmi più indicati, a seconda del santo che si ricorda: apostolo, martire, pastore, vergine, altro.

La Liturgia delle ore distingue i SALMI dai CANTICI, perché i primi sono componimenti poetici musicali contenuti nel Libro dei salmi, gli altri invece si trovano in altri libri della Scrittura, Antico e Nuovo Testamento, compreso il Vangelo. Dal punto di vista dell'esecuzione però non si differenziano.

Tutti questi componimenti, cantici e salmi, sono pensati per il canto. Hanno dei segni musicali che li corredano: l'asterisco (*), la croce o *flexa* (†). Essi ricordano il punto a metà del versetto dove modulare il canto (*), oppure dove piegare la voce sulla frase troppo lunga (†), prima della modulazione mediana.

Nella recita, personale o comunitaria, gli elementi musicali non servono. Serve però che la recita comunitaria si faccia insieme, senza affrettarla e cercando l'unisono.

- I salmi si possono cantare o recitare allora a cori alterni, un versetto per ciascun coro, prendendo insieme un respiro all'asterisco (*).
- Sempre a cori alterni, si possono cantare o recitare una strofa ciascuno, approfittando della separazione spaziale che c'è tra una strofa e l'altra.
- Si possono anche cantare o recitare con un ritornello, ripetendo tutti per esempio l'antifona, mentre un solista propone le strofe.
- Si può anche far cantare o recitare tutto il salmo ad uno o più solisti, mentre tutti ascoltano e fanno proprie le parole proclamate.

È evidente che l'unica cosa che occorre è arrivare preparati, senza improvvisazione, ma avendo deciso prima il modo di pregare i salmi, a seconda della qualità del testo, della tipologia di assemblea, della disponibilità di sussidi per i presenti.

6. ASCOLTO

Non c'è dialogo che non contempi l'ascolto. Dopo avere esercitato la preghiera di Cristo nei salmi, siamo resi più disponibili e pronti all'ascolto della Parola di Dio, con la stessa disponibilità e prontezza del Figlio di Dio.

Una **LETTURA BREVE** ci viene proposta, tratta dall'Antico o dal Nuovo Testamento. I testi sacri sono parola di Dio, ma sempre attraverso la mediazione umana di quegli scrittori e quelle comunità che hanno raccolto e promosso quel testo sacro, diventato poi la Bibbia. Noi allora ascoltiamo Dio che ci parla attraverso il profeta, il patriarca, il sapiente, l'apostolo, che dà voce alla sua esperienza di fede, la testimonia a noi e ce la propone, perché in essa anche noi ci ritroviamo e facciamo la nostra esperienza di fede.

L'antologia di testi è legata alla celebrazione, al momento del mistero pasquale proposto in quell'ora del giorno, oppure al tempo liturgico o al santo del giorno.

Occorrerà qualche istante di silenzio per permettere che il seme della Parola non scivoli via troppo in fretta.

Al Dio che parla occorre offrire la nostra risposta: un **RESPONSORIO BREVE** si incarica di mettere sulle nostre labbra la risposta di fede, animata alternativamente dal servizio di un lettore.

Nelle Lodi e nei Vespri la risposta all'ascolto fiorisce in un inno di gioia per la salvezza annunciata: sono i cantici evangelici del **BENEDICTUS** al mattino e del **MAGNIFICAT** alla sera. Sono le parole di Zaccaria alla nascita del Battista, e le parole di Maria alla visita presso Elisabetta. Il primo celebra Gesù sole di giustizia che sorge e viene a visitarci, il secondo l'esito della misericordia di Dio verso gli umili: il soccorso ai poveri, agli affamati, alla discendenza di Abramo per sempre.

Anche loro hanno una antifona che li colloca nella liturgia del giorno.

7. SUPPLICA

Solo dopo aver fatto l'esperienza del dialogo divino attraverso i salmi, dopo aver ascoltato la Parola di Dio per noi, noi possiamo supplicare il Signore, sicuri che la nostra preghiera non sarà uno spreco di parole, secondo il rimprovero evangelico, ma sarà la voce del Figlio di Dio in noi che sollecita la misericordia divina per il mondo intero.

Alle Lodi, ai fedeli viene chiesto di farsi voce delle creature, con le **INVOCAZIONI**, per chiedere a Dio di accompagnare nel nuovo giorno le promesse di bene che egli desidera far fiorire.

Ai Vespri, invece, viene chiesto di interporre con le **INTERCESSIONI**, come Mosè, esercitando la funzione mediatrice di Cristo, per le debolezze e le colpe degli uomini.

Entrambe le suppliche sono introdotte dal presidente che guida, e possono essere partecipate o ripetendo l'invocazione dopo ogni preghiera proposta dal lettore, oppure concludendo la seconda parte di ogni singola preghiera in maniera corale, oppure con un momento di silenzio per interiorizzare la preghiera proposta.

Le suppliche si concludono con la recita corale del **PADRE NOSTRO**, la preghiera per eccellenza, che nei modi e nei temi riassume ogni preghiera cristiana.

La finale della preghiera rimane sospesa, senza l'"Amen", perché vi si inserisce l'**ORAZIONE** conclusiva, nella quale la guida esprime l'auspicio, la speranza che si attende dal Signore per quel particolare momento di preghiera, connotato nel tempo liturgico, nella giornata o nella memoria di un santo particolare.

8. CONGEDO

Come siamo entrati in preghiera, così anche si esce dalla preghiera. Il dialogo tra il Padre e il Figlio continua per l'eternità, finché noi non vi saremo nuovamente introdotti. Ora ci congediamo da quell'esperienza di fede per tornare alla quotidianità, confermati nella nostra dignità di figli di Dio, più sicuri della misericordia del Padre e dell'accompagnamento dello Spirito Santo.

Nella preghiera presieduta da un ministro ordinato si conclude con la benedizione. Altrimenti, nelle Lodi e nei Vesperi, la guida della preghiera, propone un versetto di benedizione, mentre tutti si fanno il segno della croce.

Guida: Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male,
e ci conduca alla vita eterna,

Tutti: Amen

9. CHI PREGA?

La preghiera della Liturgia delle ore è la voce di Cristo che prega il Padre, e per questo è la preghiera di tutti i cristiani. Noi siamo infatti corpo di Cristo e sue membra, egli vive in noi con il suo Spirito, pertanto tutti noi concorriamo a questa preghiera.

San Paolo ci ricorda che un corpo è fatto da una varietà di membra, che hanno funzioni diverse, e così anche il corpo ecclesiale. Pertanto, all'interno della preghiera della Liturgia delle ore ci sono diversi servizi che aiutano tutto il corpo a vivere bene la preghiera.

C'è un **PRESIDENTE**, che guida la preghiera di tutti e che, dove è possibile, è espresso dal presbitero o dal diacono.

C'è un **SALMISTA**, che legge le antifone dei salmi e li inizia con la prima riga, per far partire la preghiera e, qualora si canti, far sentire il tono salmodico.

Quando l'assemblea è molto numerosa e ben strutturata, possono esserci anche più salmisti, oppure anche un **CORO** intero che canti le antifone e si alterni con i fedeli nei salmi.

Ci sono uno o più **LETTORI** per la lettura breve, per le singole invocazioni o intercessioni, eventualmente anche per leggere le didascalie dei singoli salmi oppure la notizia del santo del giorno, se poco conosciuto.

Ma soprattutto c'è l'**ASSEMBLEA** del popolo di Dio, perché tutti gli altri ministeri indicati prima sono al servizio dei fedeli, per rendere possibile e godibile la preghiera della Liturgia delle ore.

10. IL SILENZIO

Se siamo noi a dare voce alla preghiera della Liturgia delle ore, per cui è necessario disporre le cose per una buona esecuzione, è sempre vero che a pregare è lo Spirito del Signore Gesù in noi.

È per questo che un protagonista della nostra preghiera è il *silenzio*, nel quale è più evidente che sta pregando in noi lo Spirito. Le pause, come disciplinano il respiro nei nostri dialoghi, disciplinano anche il respiro di Dio nel corpo ecclesiale, quando preghiamo con i salmi.

Nessuna fretta, quindi, ma lasciamo che lo Spirito respiri nella nostra preghiera.

In particolare:

- prima di cominciare, per segnare un felice stacco tra ogni altra attività e l'incontro con il Signore, capace di lasciar depositare clamori e preoccupazioni, per fare posto al dialogo con Dio;
- dopo la lettura breve, prima del responsorio, perché le parole del responsorio non risultino meccaniche, ma emergano da una adesione alle parole proclamate nella lettura e ascoltate con fede;
- alla fine di ogni salmo e cantico, indugiando un poco per non sciupare il gusto delle parole che abbiamo appena pregato;
- alla fine delle invocazioni e intercessioni, perché la preghiera del Padre Nostro raccolga anche preghiere personali, che risuonano nel segreto del proprio cuore.

Il salmo 64 ci ricorda che anche "il silenzio è lode in Sion".

11. IL CANTO

Non dobbiamo avere paura del canto, come se fosse una cosa impossibile, riservata solo ai “professionisti” della preghiera.

Tutto si impara, anche a pregare, anche a pregare con il canto.

Alcuni elementi della preghiera nascono come canti, e come tali meritano il nostro sforzo. Senza contare che l'esperienza corale (pensiamo allo stadio, per esempio) è una esperienza totalizzante senza pari, che fa sentire l'uno parte dell'altro e quindi molto più adatta alla preghiera della Chiesa che non la recita.

L'Inno è un canto. Cosa sarebbe recitare l'inno nazionale invece che cantarlo! Anche se uno è stonato canta l'inno nazionale, facendosi coraggio accanto ad altri dalla voce più sicura.

I salmi sono canti, anche se non riusciamo ad immaginare come venissero cantati mille anni prima di Cristo dal re Davide, perché la trascrizione musicale è tutto sommato molto recente. Abbiamo però secoli di esperienza all'interno della Chiesa per il canto di queste preghiere.

Le antifone sono canti, che offrivano insieme con l'interpretazione cristiana anche la melodia con cui si sarebbe cantato poi il salmo.

E poi anche i testi che non nascono esplicitamente come canti si possono cantare per esprimere l'unità dei fedeli in preghiera: i dialoghi tra chi presiede e l'assemblea, le letture, i responsori, le suppliche, il Padre Nostro, l'orazione... insomma tutta quanta la Liturgia delle ore si può cantare!

Anche se non è possibile farlo, per limiti umani, non dimentichiamo che quello che stiamo leggendo nasce per una sonorità più ricca della semplice lettura. Rischiamo infatti di snaturare quelle preghiere, trasformandole in testi di meditazione, mentre sono lamento, amore appassionato, benedizione, rimprovero, ecc.

Senza paura, accenniamo pure a qualche tentativo di canto... anche solo *retto tono*, ovvero cantillando il testo tutto su una stessa nota, per gustare meglio la natura di ciò che preghiamo.

12. L'ANNO LITURGICO (I). LA DOMENICA

La Liturgia delle ore è il dialogo tra Dio e il suo popolo, mentre cammina nel suo esodo da questo mondo al cielo, accompagnata dal suo pastore. È la vita del Figlio di Dio che si esprime in noi, membra del suo corpo, che vivono nel tempo la Pasqua di morte e risurrezione che Cristo ha già vissuto una volta per tutte.

La nostra preghiera è quindi un esercizio del mistero di Cristo, pertanto risente della celebrazione del mistero di Cristo diffuso nel tempo dell'anno liturgico.

Anzitutto della domenica, la festa primordiale, la Pasqua della settimana, il ritmo basilare della vita dei discepoli dopo Pasqua, quando cominciarono a trovarsi nel giorno del sole per "cantare inni a Cristo come a un Dio" secondo la celebre descrizione del governatore romano dell'Asia Plinio il giovane.

Ogni settimana, attorno alla domenica, il cristiano rivive la Pasqua del suo Signore, e nella Liturgia delle ore si unisce a lui per passare insieme con lui dalla morte alla vita.

Dalla sera del sabato (Primi vesperi della domenica), fino alla sera della domenica (Secondi vesperi della domenica) la comunità si unisce al suo Signore, liberata con lui dagli inferi (Primi vesperi), risorta a vita nuova nella gioia della comunione ecclesiale (Lodi mattutine), raccolta davanti al trono celeste di Dio e dell'agnello (Secondi vesperi).

Anche nei giorni di giovedì sera, venerdì e sabato la Liturgia delle ore si avvicina alla Pasqua settimanale riproponendo un triduo, con riferimenti che richiamano al senso dell'Ultima cena, della Passione, dell'attesa sabbatica, per arrivare con nuova forza a partecipare con gioia della vittoria di Cristo sulla morte.

13. L'ANNO LITURGICO (II). I TEMPI DELL'ANNO

Il mistero di Cristo è rinnovato ogni settimana, nella Pasqua domenicale, ma anche lungo il circolo dell'anno la Chiesa ha la possibilità di dispiegare il mistero di Cristo, aiutata dall'esperienza antropologica del sole e delle stagioni.

L'Avvento, nel buio incipiente del tardo autunno, fa attendere il giorno del ritorno di Gesù alla fine dei tempi, come quando i discepoli incontrarono il Risorto il giorno di risurrezione. Non c'è angoscia in questa attesa della fine, ma gioia, la stessa che ha contraddistinto i protagonisti nell'attesa della natività.

Il Natale, dopo il solstizio, fa percepire una luminosità crescente promessa di vita per una stagione che sembra morta, e ci parla della speranza che è la presenza del verbo fatto carne in mezzo a noi, per un mondo morto per il peccato. Quello che egli assunse nell'incarnazione è ciò che risorge dalla morte e vive per sempre.

La Quaresima, alla fine dell'inverno, ci incoraggia a purificare la nostra vita, per la sorpresa della primavera, della vitalità di Dio offerta alle nostre anime, liberate dalla schiavitù del male. È liberazione dal peccato e dalla morte, che ci permetterà di risorgere con Cristo.

La Pasqua, che si lascia annunciare dalla primavera della terra, ci parla di vita nuova, di fiore di bellezza e di frutto da gustare e assaporare, quello della partecipazione alla vita di Cristo per noi confermata e rinnovata nel suo Spirito.

La Liturgia delle ore, in quanto partecipazione alla vita di Cristo, si connota di questi colori nei tempi dell'anno liturgico e ci offre ...

14. L'ANNO LITURGICO (III). LE FESTE DI GESÙ E I SANTI

Alcuni episodi evangelici o particolari misteri della fede hanno generato delle feste proprie, per permettere alla Chiesa di partecipare di quel particolare tratto della vita di Gesù, attraverso la celebrazione eucaristica e la Liturgia delle ore.

Ma anche i santi, quelli presenti nelle sante Scritture come pure quelli che hanno segnato la vita della Chiesa, altro non sono che una realizzazione personale della vita di Gesù Cristo, un'icona scritta con carne, sangue, emozioni, sentimenti, pensieri, azioni umane, nelle quali i credenti di ogni epoca possono leggere i tratti del loro amato Signore.

Quando li ricordiamo, noi celebriamo l'efficacia della Pasqua di Cristo in loro e quindi la speranza della nostra santità.

Su tutte spicca Maria, la Madre di Dio, che ha una partecipazione così intima alla vita del suo Figlio, all'effusione dello Spirito Santo, all'abbraccio del Padre celeste, che la sappiamo già adesso nella gloria del cielo, avendo percorso anche lei il suo esodo pasquale di passione, morte, risurrezione e ascensione al cielo, per essere ora al cospetto di Dio santa e immacolata nell'amore.

Per vivere anche noi lo stesso mistero, e sperare nello stesso esito glorioso, celebriamo la preghiera liturgica, anche nella Liturgia delle ore.

Per distinguere i santi e la loro importanza nella vita della Chiesa, ci sono tre gradi di celebrazione.

Memoria. Può essere facoltativa quando è esplicitamente segnalato, e allora si può ignorare.

Per mantenere la continuità del salterio nelle sue quattro settimane, nella Liturgia delle ore si conservano i salmi del giorno della settimana in cui cade la festa, salvo rarissimi casi, legati a santi molto antichi che hanno pregevoli antifone proprie, adatte più ai salmi festivi che a quelli del giorno. L'Inno, la lettura breve e quel che segue si prendono da una antologia di testi comune per quella categoria di santo, a meno che non ci siano indicazioni diverse.

Festa. Si prende tutto dal proprio della festa, ovvero dal formulario riportato nel suo giorno. Se mancasse qualche elemento si integra attingendo al comune di quella categoria di santo, compresi i salmi, sospendendo così per la festa l'ordinamento in quattro settimane.

Solennità. Ci si regola come nelle feste, solo che anche la sera precedente il giorno della solennità si anticipa la liturgia propria, con la celebrazione dei Primi vesperi, come avviene generalmente la domenica.

15. È SOLO L'INIZIO

Speriamo di averti incuriosito e dato lo stimolo necessario per iniziare questa preghiera.

Speriamo di averti offerto uno strumento per apprezzare quello che magari già facevi, senza conoscerne il valore.

Non c'è nessuna pretesa di aver detto tutto, di aver toccato le corde giuste, di avere illuminato tutti i problemi.

Però ci piace se continuiamo a perseverare insieme.

Sul sito dell'Ufficio Liturgico troverai ancora incoraggiamenti alla Liturgia delle ore, con file musicali, testi, proposte. Potrai anche farci domande alle quali speriamo di saper rispondere.

L'importante è di vincere la paura e di cominciare a lasciare che lo Spirito Santo riecheggi in noi e le parole profetiche ispirate a Davide e fatte proprie da Gesù Cristo risuonino ancora dalle tue labbra.

Quando il Signore ristabilì la sorte di Sion,
ci sembrava di sognare.

Allora la nostra bocca si riempì di sorriso,
la nostra lingua di gioia.

(Salmo 126(125), 1-2)