

**Parrocchia dei Santi Antonio Abate e Francesca  
Cabrini Sant'Angelo Lodigiano**

---

**Scuola di preghiera**  
***“Signore insegnaci a pregare”***



**Sesto incontro:**  
**La preghiera della  
Liturgia delle Ore**

## Introduzione: La preghiera della Liturgia delle Ore

La *Liturgia delle Ore* è la preghiera che si è affermata in ambito monastico specialmente ad opera di San Benedetto.

Nella regola benedettina con l'“*ora et labora*” viene richiesto di far precedere nelle diverse “ore” della giornata la preghiera al tempo dedicato al lavoro. Sono così nate le “*Lodi*” al mattino, l'“*Ora media*” [a metà mattina (*terza*), a mezzogiorno (*sesta*), a metà pomeriggio (*nona*)], il “*Vespro*” al calar del sole, la “*Compieta*” prima del riposo. In passato erano proposte anche diverse preghiere nelle ore notturne, successivamente esse sono state raccolte nell'“*Ufficio di Lettura*”.

La *Liturgia delle Ore* è stata assunta e proposta dalla Chiesa come preghiera ufficiale per la consacrazione del tempo.

E'importante sottolineare che essa è “Liturgia”, domanda di essere celebrata con una preghiera corale nella quale la Comunità offre a Dio “il Sacrificio della lode” perché la varie “ore” della giornata vengano consacrate.

E'possibile tuttavia anche pregare la *Liturgia delle Ore* individualmente. Come spiegheremo più avanti, occorre tener sempre presente il legame con la Comunità, anche nella preghiera individuale.

Altrettanto importante è il legame fra la *Liturgia delle Ore* e l'*Eucaristia*

Articoliamo la descrizione delle varie attenzioni che occorre avere per una preghiera spiritualmente fruttuosa della *Liturgia delle Ore*, attraverso virtuali “*connessioni*” che riportiamo in una sequenza raffigurata con uno “*schema a blocchi*” che viene presentato in modo sintetico nella pagina seguente. Nelle pagine successive verranno proposte alcune annotazioni sulle singole “*connessioni*”.

*Il dipinto riportato in prima pagina raffigura i monaci che mettono in pratica “l’ora et labora” della regola proposta da San Benedetto.*

**Le connessioni principali che dobbiamo tener presenti  
nella preghiera della Liturgia delle Ore**



## I VARI ELEMENTI COSTITUTIVI

(connetti)

- **Start:** “*Signore apri le mie labbra... e la mia bocca proclami le tue lodi*”

La preghiera della Liturgia delle Ore inizia con un desiderio e una volontà ad entrare in dialogo con Dio.

Chiediamo al Signore ravvivare la Grazia dell’ “*Effeta*” battesimale, apra le nostre labbra e sciolga la nostra lingua, perchè senza la sua Grazia non sapremmo parlare a Dio. (cfr. primo incontro)

- **Connessione con la mente e il cuore.**

La preghiera non può essere fatta solo con le corde vocali, ma chiede la connessione della mente e del cuore. Occorre per questo superare eventuali distrazioni e dissipazioni che portano la mente ed il cuore a connettersi altrove.

- **Connessione con la vita.**

Occorre che la preghiera sia connessa alla vita. Per questo è necessario raccogliere ciò che abbiamo vissuto nelle ore precedenti, oppure ciò che ci apprestiamo a vivere nelle ore successive e mettere tutto nelle mani del Signore, per offrire a Lui il nostro vissuto con le occupazioni, le gioie le preoccupazioni che lo caratterizzano. Con la nostra preghiera chiediamo inoltre al Signore l’aiuto necessario perché il nostro vissuto sia secondo la sua volontà e per la maggiore sua gloria.

- **Connessione con Dio**

Occorre nella preghiera porsi alla presenza di Dio (Padre, Figlio, Spirito, Santo) con **Fede**. Perché questo avvenga ci affidiamoci allo Spirito Santo perché la nostra preghiera sia effettivamente un dialogo d’amore di “*Figli nel Figlio*”, partecipi dei sentimenti di Cristo che prega il Padre. (cfr. secondo e terzo incontro)

Il segno di croce e l’invocazione che l’accompagna (*Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo*) sono significativi. Così pure il “*Gloria al Padre*” che chiude ogni Salmo e che consente di riconfermare la connessione.

➤ **Connessione con L'Eucaristia.**

E' di massima importanza tener presente il collegamento con l'Eucaristia. Infatti, l'Eucaristia è il centro e il cuore che fa pulsare l'amore di Cristo nella vita cristiana. In questa prospettiva, la Liturgia delle Ore è il sistema vascolare delle vene e delle arterie che consente di irrorare il Sangue dell'Amore di Cristo nelle varie "ore" della giornata, con le attività e relazioni del nostro vissuto.

La Liturgia delle Ore ci consente di prolungare nelle varie ore della giornata la Grazia dell'Ascolto, dell'Offertorio, della Consacrazione e della Comunione che è stata offerta nella celebrazione dell'Eucaristia:

- la *Grazia dell'ascolto*, per cui ravviviamo la disponibilità a fare la volontà di Dio nella nostra risposta vocazionale (il termine "Vocazione" = è costituito da "Voc", voce e "azione": ossia è la nostra risposta all' "azione" della "Voce del Signore" che ci fa comprendere la sua volontà)

- la *Grazia dell'Offertorio*, per cui con gratitudine riconosciamo di ricevere tutto in dono nelle varie ore (... "dalla tua bontà abbiamo ricevuto"... ) e corrispondiamo con l'offerta del nostro dono (... "lo presentiamo a Te"...)

- la *Grazia della Consacrazione*, per cui chiediamo al Signore di consacrare l'offerta dell'ora che stiamo vivendo. Nella preghiera diciamo: "Questo è il mio tempo, le mie occupazioni, i miei sentimenti, la mia risposta vocazionale, il mio impegno apostolico, ecc., tutto raccolgo e metto nelle tue mani, o Signore, perché venga unito al tuo Sacrificio Eucaristico.

-La *Grazia della Comunione*, per cui chiediamo al Signore di versare nel nostro cuore il suo Amore e chiediamo il suo aiuto perché le varie ore della giornata siano vissute con i suoi sentimenti.

➤ **Connessione con la Chiesa.**

La Liturgia delle Ore domanda di essere pregata con e per i fratelli. Anche quando preghiamo individualmente, preghiamo con la Chiesa e per la Chiesa.

Nella preghiera corale della Liturgia delle Ore è significativo che le nostre voci vengano unite alle voci di coloro che pregano con noi, segno di una unione più profonda, della mente e del cuore.

Nella preghiera della Liturgia delle Ore ci uniamo in primo luogo a coloro che stanno pregando con noi, ma desideriamo spiritualmente raggiungere anche i fratelli che non sono presenti fisicamente ma che vogliamo sentirci in comunione con loro.

➤ ***Connessione con lo spirito proprio dell’Ora che celebriamo.***

Ogni “Ora” richiede una particolare atteggiamento spirituale corrispondente allo spirito proprio della celebrazione:

- **L’Ora delle Lodi** domanda di sintonizzarci con il *mistero della Risurrezione*. Infatti, veniamo svegliati ad un nuovo giorno dalla luce del sole, che ci rimanda alla luce di Cristo che nella sua Risurrezione è “*sole che sorge dall’Alto*” (Lc 1,78) è “*la luce vera che illumina tutti gli uomini*” (Gv 1,9). Riceviamo dal Signore Gesù il dono di un nuovo giorno per attuare la Missione che Lui ci affida: “*come il Padre ha mandato Me, io mando voi*” (Gv 20,21). Nella preghiera delle Lodi ci affidiamo al Signore perché *sia con noi* e possiamo con il suo aiuto vivere la vocazione e missione che ci viene affidata nello spirito di obbedienza e servizio.
- **L’Ora del Vespro** domanda di sintonizzarci con il mistero del Sacrificio della Croce in cui ha offerto se’ stesso al Padre. Inoltre, il Vespro domanda una sintonia particolare con i sentimenti di Gesù nell’Ultima Cena, sentimenti che facciamo nostri nell’Eucaristia, ma che domandano di essere presenti in ogni ora della giornata. Per questo nella preghiera del Vespro rendiamo grazie per tutti i doni che ci sono stati elargiti nella giornata, offriamo quanto abbiamo vissuto. Preghiamo inoltre perché il Signore porti a compimento la nostra opera (al di là di quanto abbiamo effettivamente fatto, che comunque è sempre poco). Diamo infine spazio alle intercessioni, facendoci voce di tutte le necessità, nostre e dei nostri fratelli.
- **L’ora di Compieta** domanda di raccogliere il vissuto della giornata e di metterlo nelle mani del Signore in sintonia con la preghiera di Gesù che dopo aver “*Tutto compiuto*” ( Gv 19,30) dice al Padre: “*Nelle tue mani affido il mio Spirito*” (Lc 23,46). Nella Compieta

ci offre l'occasione di chiedere anche umilmente perdono se non abbiamo corrisposto al suo amore confidando nella sua misericordia.

➤ **Connessione con lo spirito dei singoli elementi costitutivi della preghiera dell'Ora che si sta celebrando**

Inno  
Salmi  
Lettura  
Cantico evangelico  
Intercessioni  
Padre nostro  
Orazione finale  
Benedizione

## **Frutti spirituali**

I frutti spirituali della preghiera della Liturgia delle Ore sono certamente doni della Grazia del Signore, ma domandano anche di essere chiesti e coltivati con un preciso impegno spirituale.

In particolare, possono maturare i seguenti frutti:

- **Unità della vita spirituale** per cui non c'è separazione fra preghiera e vita, momenti sacri e profani, azione e contemplazione.
- **Vigilanza**, per cui siamo attenti a discernere la Volontà del Signore, a verificare l'impostazione della nostra giornata, priorità da riservare, scelte da fare, ecc.

La vigilanza è in stretto legame con *l'esame di coscienza*. Questo non è solo riservato alla Compieta, ma domanda di accompagnare le varie Ore, sia come *esame preventivo*, sia come *esame consuntivo*, per la verifica e il discernimento, affinché i pensieri, le parole e le opere che si susseguono nelle varie ore della giornata corrispondano a quanto lo Spirito Santo ci indica nella preghiera .

- **Laboriosità** per cui non vogliamo sciupare il tempo che ci viene donato. Non possiamo poi presentarci a Dio a mani vuote... o con frutti scadenti... non graditi a Dio.
- **Santificazione**, per il bene nostro e di tutta la Chiesa.

## Conclusione

La preghiera della Liturgia delle ore è impegnativa. Come ogni preghiera domanda di essere espressione di Amore. L'Amore per Dio e per i Fratelli è esigente, chiede uno spirito di conversione e di dedizione concreto, che abbraccia e trasforma tutte le ore della giornata perché esse siano secondo la volontà del Signore. Così possiamo dare contenuto al *sacrificio spirituale* che vogliamo offrire a Dio per corrispondere al suo amore. (cfr. Rom 12,1).

Le note che sono state proposte non sono certamente sufficienti. Servono per una prima introduzione che faccia comprendere e gustare il fatto che fra la preghiera della Liturgia delle Ore e la vita personale e comunitaria c'è una interconnessione stretta. Inoltre, può essere un aiuto di grande efficacia per la fedeltà e la costanza nella propria vita spirituale.

Per un ulteriore percorso che ci aiuti a comprendere e gustare la preghiera della Liturgia delle Ore, mancano in particolare le indicazioni che riguardano: i singoli elementi costitutivi delle varie Ore (inni, salmi, cantici biblici, letture, intercessioni, ecc.). Inoltre manca il riferimento al tempo liturgico (Avvento, Natale, Quaresima, Pasqua, ecc.) che caratterizza le particolari celebrazioni delle Lodi e del Vespro. Dedicheremo a questo alcuni incontri, in particolare alla preghiera dei Salmi e alla preghiera di intercessione.

## ESERCIZI

Non c'è necessità di proporre esercizi particolari. Semplicemente nella preghiera che già facciamo delle Lodi, del Vespro e di Compieta, cerchiamo di riservare una attenzione particolare per una delle varie “*connessioni*” elencate a pagina 3. Nella preghiera successiva prestiamo attenzione ad un'altra “*connessione*”, in modo da prestare attenzione a tutte le “*connessioni*” che sono proposte. Potremo così apprezzare e gustare con fruttuosità spirituale la Liturgia delle Ore.

Buona preghiera.