

Diac. Sebastiano Mangano



*LA PREGHIERA DELLA LITURGIA DELLE ORE
PER LA SANTIFICAZIONE DEL TEMPO E DEL LAVORO*

Catania 2017

Tutti noi crediamo di sapere cosa è il tempo, ma siamo incapaci di definirlo e, pur percependone lo scorrere inesorabile, ci limitiamo a viverlo passivamente senza riuscire a darne un senso perché siamo pressati da mille incombenze. Per Pitagora (c. 575 a.C. – c. 495 a.C.) il tempo è <<la sfera di ciò che tutto avvolge>>, per Platone (427 a.C. – 348 a.C.) <<il tempo è l'immagine mobile dell'eternità>> (Platone, *Timeo*, 37d sg.), mentre per Aristotele (384a.C.–322 a.C.) <<il tempo è la misura del movimento secondo il prima e il dopo>> (Aristotele, *Fisica*, IV, 10,21 8b. 9sg.). Lucrezio (98/96 a.C. – 55/53 a.C.) osserva: <<Il tempo non esiste per se stesso>> (Lucrezio, *De rerum natura*, I, 459 sg.), ma scorre insieme con lo svolgimento delle cose. Per Plotino (203/205 – 270) il tempo << produce i suoi atti uno dopo l'altro, in una successione sempre variata. Il tempo è la vita dell'anima consistente nel movimento per cui l'anima passa da uno stato di vita ad un altro stato di vita>> quindi <<un allungamento progressivo della vita dell'anima>> (Plotino, *Enneadi*, III, 7,11-121). Per il filosofo Seneca (4 a.C. – 65), il tempo, che è il possesso di se stessi, cioè di quello che viene sottratto apertamente, oppure rubato, oppure che sfugge, deve essere raccolto e conservato. Per la filosofia di Seneca, che per certi aspetti si avvicina al cristianesimo, tanto da ispirare una raccolta apocrifia di 14 Lettere che sarebbero state scambiate tra lui e san Paolo, per dimostrare la conoscenza e l'amicizia tra i due, il tempo è l'attuazione, istante per istante, del dovere morale, ossia della virtù, che deve essere scopo universale della vita umana (Cfr. Seneca, *Epistula ad Lucilium*, 1).



Il primo ritratto di Agostino risale al 600 circa, affrescato su una parete della Biblioteca istituita da Gregorio Magno nel vecchio Palazzo del Laterano, dove oggi si trova la Scala Santa.

Sant'Agostino (354-439), nelle *Confessioni*, scriveva che se gli avessero chiesto: <<Che cosa è il tempo?>>, avrebbe risposto: <<Se nessuno me lo chiede, lo so; se dovessi spiegarlo a chi me lo chiede, non lo so: eppure posso affermare con sicurezza che se nulla passasse, non esisterebbe un passato; se nulla sopraggiungesse, non vi sarebbe un futuro: se nulla esistesse non vi sarebbe un presente. Passato e futuro: ma codesti due tempi in che senso esistono, dal momento che il passato non esiste più, che il futuro non esiste ancor dall'esistere? E il presente, a sua volta, se rimanesse sempre presente e non tramontasse nel passato, non sarebbe tempo ma eternità. Se dunque il

presente, perché sia tempo deve tramontare nel passato, in che senso si può dire che esiste, se sua condizione all'esistenza è quella di cessare dall'esistere; se cioè non possiamo dire che intanto il tempo esiste in quanto tende a non esistere?>> (Agostino, Confessioni, XI,14).

L'essere umano di fatto può misurare il tempo che, in un certo modo, gli è estrinseco perché ha già in sé l'esperienza del tempo, e la temporalità caratterizza la sua esistenza dall'interno. Il tempo ritma le fasi della vita, lo sviluppo della personalità, la sua maturazione attraverso decisioni personali e sociali e la modalità del divenire della sua libertà finita e corporea. Ciò dimostra che il tempo non è un puro succedersi di attimi ma la condizione che rende possibile la realizzazione della persona.

Il senso del tempo

Dentro una società frettolosa e una storia accelerata, il “problema” tempo è un elemento tipico della modernità. La sensazione comune è che di tempo non ce ne mai abbastanza, che non riusciamo a gustarlo appieno e che da esso siamo schiacciati e segnati continuamente con mille schegge di sensazioni e di rimandi. Più che vissuto il tempo appare ingoiato con voracità e dissolto in superficialità e banalità. La grande sfida, che oggi ci viene posta dinanzi, è la capacità di impostare la vita che scorre quotidianamente tra confusione e complessità senza farsi travolgere dalla cultura dell'immediato. San Pietro, nella sua prima lettera, ci ricorda che la chiamata alla santità attraversa le coordinate del tempo e dello spazio: *<<Perciò, dopo aver preparato la vostra mente all'azione, siate vigilanti, fissate ogni speranza in quella grazia che vi sarà data quando Gesù Cristo si rivelerà. Come figli obbedienti, non conformatevi ai desideri d'un tempo, quando eravate nell'ignoranza, ma ad immagine del Santo che vi ha chiamati, diventate santi anche voi in tutta la vostra condotta; poiché sta scritto: Voi sarete santi, perché io sono santo...Voi sapete che non a prezzo di cose corruttibili, come l'argento e l'oro, foste liberati dalla vostra vuota condotta ereditata dai vostri padri, ma con il sangue prezioso di Cristo, come di agnello senza difetti e senza macchia. Egli fu predestinato già prima della fondazione del mondo, ma si è manifestato negli ultimi tempi per voi>>* (1Pt 1,13-16,18-20). Nell'esistenza cristiana il tempo è intreccio di eternità e di tempo, di memoria e di attesa, di 'già e di non ancora' da quando, come scrive san Paolo ai Galati: *<<Quando venne la pienezza del tempo Dio mandò il suo Figlio, nato da donna, nato sotto la legge, perché ricevessimo l'adozione a figli>>* (Gal 4,4-5). Da allora Cristo Gesù ha dato una dimensione divina alla storia, arricchendone la sua gestione di responsabilità personale e comunitaria (Cfr. CEI, *Rigenerati per una speranza viva. Testimoni del grande sì di dio all'uomo*. Nota pastorale dopo il IV convegno ecclesiale nazionale, Roma 2007). Il tempo creato riceve in Gesù e in ogni atto di fede in lui il sigillo dell'eternità, e la vita quotidiana, vissuta nella fede, acquista la dimensione della vita eterna. La storia e l'esperienza quotidiana, con il futuro aperto alla speranza, entrano nella relazione con

l'eternità come tempo di grazia e di salvezza e diventano motivo della preghiera cristiana. La venuta nel mondo di Cristo Gesù, uomo-Dio, è un fatto storico che rinnova radicalmente la relazione tra il divino e l'umano. Questa relazione è <<la novità della vita cristiana, che fonda il mistero del rapporto con Dio in Cristo, dove il cielo e la terra s'incontrano, il tempo s'incunea nell'eternità e la creatura abbraccia il suo Creatore>> (E. Ancili, *Il mistero della preghiera cristiana*, in Id., (a cura di); *La preghiera. Bibbia. Teologia. Esperienze storiche*, vol. I, Città Nuova, Roma 1988, pag. 17).

Una vita autenticamente cristiana non può prescindere da un sapiente ed equilibrato rapporto con il tempo, dentro cui dobbiamo riconoscere l'oggi di Dio; senza una vigilanza sulla disciplina oraria e sulla propria condotta, vera santificazione del tempo, non c'è possibilità – scrive san Paolo agli Efesini – di una vita spirituale e serena (Cfr. Ef 5,16). Quando il tempo appare senza *adventus*, cioè senza attesa, senza novità essenziali, e si lascia passare senza viverlo in modo cosciente nella consapevolezza della venuta del Signore, allora non c'è né memoria, né attesa, né progetto. Una mancata educazione alla perfezione spirituale del tempo induce ad una vita disordinata in cui non è percepita alcuna gerarchia d'importanza oggettiva e di urgenza per le diverse attività e gli svariati impegni.

La Liturgia delle Ore



La preghiera è la capacità di assumere il tempo per accoglierlo e renderlo a Dio. Assumere il tempo significa anzitutto dominarlo perché esso sfugge senza che si possa far nulla per trattenerlo. Il tempo va accolto così come ci è dato, nella ricchezza delle occasioni che ci offre, per renderlo a Dio. Per questo san Paolo, esorta i Tessalonicesi, e i cristiani di tutti i tempi, a pregare <<incessantemente e a rendere grazie in ogni cosa>> (Cfr. 1Ts 5,17-18), perché tutto il tempo diventi preghiera quando lo rendiamo a Dio nella nostra azione di grazie.

La Liturgia delle Ore, che è la preghiera ufficiale della Chiesa, è concepita e organizzata in modo che, santificando l'intera giornata, sia espressione della preghiera personale e, soprattutto, dell'intera comunità ecclesiale. Se la preghiera fatta singolarmente o da una comunità di credenti è assunta propria della Chiesa, è anche vero che la Liturgia delle Ore è la partecipazione sacramentale

alla preghiera personale di Gesù che continua incessantemente a lodare il Padre nella preghiera di tutta la Chiesa. Questa preghiera la Chiesa la considera sua in quanto Corpo Mistico di Cristo: <<Il sommo sacerdote della nuova ed eterna alleanza, prendendo la natura umana, ha introdotto in questo esilio terrestre quell'inno che viene eternamente cantato nella sede celeste. Egli unisce a Sé tutta l'umanità e se l'associa nell'elevare questo divino canto di lode. Questo ufficio sacerdotale Cristo lo continua per mezzo della 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 con l'Ufficio divino>> (SC 83a).

Nella tradizione dell'Antico Israele, i Salmi facevano parte della preghiera sinagogale del sabato e delle altre feste. Gesù, che partecipava alla vita religiosa del suo popolo, certamente conosceva e usava i salmi per la preghiera.

Il *Libro degli Atti degli Apostoli* racconta che gli apostoli e i primi cristiani <<erano assidui... nelle preghiere...>>, che <<ogni giorno tutti insieme frequentavano il tempio>> (At 2,42.46) e che anche <<Pietro e Giovanni salivano al tempio per la preghiera verso le tre di pomeriggio (ora nona)>> (At 3,1). Gradualmente la comunità cristiana individuò alcuni salmi appropriati a determinati momenti della giornata, della settimana o dell'anno, cogliendovi il senso profondo in rapporto al mistero cristiano. Autorevoli testimoni di questo sviluppo sono i Padri della Chiesa e, in modo particolare, il vescovo martire di Cartagine, Cipriano (210-258), che scrive: <<Bisogna infatti pregare all'inizio del giorno per celebrare nella preghiera del mattino la risurrezione del Signore. Ciò corrisponde a quello che una volta lo Spirito Santo indicava nei salmi con queste parole: "Tu sei il mio re, il mio Signore, e io innalzerò a te, o Signore, il mattino della preghiera : ascolterai la mia supplica; di mattino mi presenterò a te e ti contemplerò (Sal 5,3-4)... Quando poi il sole tramonta e viene meno il giorno, bisogna mettersi di nuovo a pregare. Infatti, poiché il Cristo è il vero e il vero giorno, nel momento in cui il sole e il giorno del mondo vengono meno, chiedendo attraverso la preghiera che sopra di noi ritorni la luce, invociamo che Cristo ritorni a portarci la grazia della luce eterna>> (Cipriano, *De oratione dominica*, 35).

La preghiera nasce, si nutre e si sviluppa intorno all'evento per eccellenza della fede, che è il Mistero pasquale di Cristo. Così al mattino e alla sera, al sorgere e al tramonto del sole, si ricorda la Pasqua, il passaggio del Signore dalla morte alla vita. Il simbolo di Cristo <<luce del mondo>> appare nella lampada durante la preghiera dei Vespri. Le ore del giorno richiamano, a loro volta anche il racconto della passione del Signore (Mt 27,45; Mc 15,33-34; Lc 23,48), mentre l'ora terza anche la discesa dello Spirito Santo a Pentecoste. La preghiera della notte, infine, evocando la veglia raccomandata da Gesù nell'attesa del suo ritorno (Cfr. Mc 13,35-37), assume un carattere escatologico, concernente il destino ultimo della creatura umana dopo la morte e la fine del mondo.

Cadenzando la preghiera, la comunità cristiana risponde al comando del Signore <<di pregare sempre>> (Lc 18,1; 21,36; 1Ts 5,17; Ef 6,18), senza mai dimenticare che la vita deve diventare preghiera. Il presbitero Origene d'Alessandria (185-254), a tal proposito scrive a tutti noi: <<Prega senza posa colui che unisce la preghiera alle opere e le opere alla preghiera>> (Origene, *De oratione*, XII,2). Il teologo luterano tedesco, Dietrich Bonhoeffer, protagonista della resistenza al Nazismo, ucciso nel campo di concentramento di Flossenbürg il 9 aprile 1945, ci ricorda che la preghiera del mattino fa da guida alla giornata che così acquista ordine e disciplina. Il tempo sprecato, le tentazioni alle quali soccombiamo, la pigrizia e la mancanza di coraggio nel lavoro, il disordine e la disciplina dei nostri pensieri e delle nostre relazioni con gli altri, hanno molto spesso la loro origine nel fatto che si è negligenti nella preghiera del mattino (Cfr. D. Bonhoeffer, *Pregare i Salmi con Cristo*, Queriniana, Brescia 1969). Edith Stein, nata a Breslavia nel 1891, convertita al cattolicesimo nel 1922, docente universitaria di filosofia, monaca nel Carmelo di Colonia con il nome di Teresa Benedetta della Croce, che per la sua origine ebraica venne deportata e uccisa ad Auschwitz-Birkenau, presumibilmente il 9 Agosto 1942, proclamata santa nel 1998 da Giovanni Paolo II e successivamente compatrona dell'Europa, ci ricorda che gli inni del mattino incitano tutta la creazione ad unirsi alla lode del Signore: i monti e le colline, i fiumi e i torrenti, i mari e le terre e tutto ciò che li abita, le nubi e i venti, la pioggia e la neve, tutti i popoli della terra, tutte le classi e le razze umane e infine anche gli abitanti del cielo, gli angeli e i santi (Cfr. Dn 3,57-88; Cantico delle Lodi della Domenica della I Settimana). Dobbiamo ammettere che solo una vita regolata, ricca di sapienza e capace di realismo, accompagnata dalla preghiera prima di iniziare le attività quotidiane, può avere uno svolgimento sereno alla luce del Vangelo. La celebrazione personale o comunitaria delle Lodi al mattino certamente carica di quel nutrimento spirituale che serve ad accompagnare una giornata di lavoro. Sant'Agostino scrive che chi si allontana dalla preghiera lentamente abbandona a se stessa anche la vita interiore: <<Ecco perché in determinate ore noi distogliamo il nostro pensiero dalle preoccupazioni e dagli affari, che ci fanno intiepidire in qualche modo il desiderio, e lo rivolgiamo alla preghiera eccitandoci con le parole dell'orazione a concentrarci in ciò che desideriamo per evitare che il desiderio, cominciato a intiepidirsi, si raffreddi del tutto e si spenga completamente qualora non venisse ridestato con più fervore>> (Agostino, *Lettera* 130,9.18).

La Liturgia delle Ore per santificare il tempo e il lavoro.

La Liturgia delle Ore, distribuita nei vari momenti della giornata, è destinata alla santificazione del tempo e del lavoro, mettendo in pratica così il comando del Signore: <<Bisogna pregare sempre, senza stancarsi>> (Lc 18,1). Quando il Signore ci invita a pregare non ci chiede di dire continuamente parole di preghiera ma di non perdere mai di vista il contatto interiore con Dio. Perciò è importante che la giornata inizi e si concluda con la preghiera, ascoltando e mettendo in

pratica quanto Dio ci offre nella Sacra Scrittura, per deporre così nelle sue mani tutti i desideri e le nostre speranze. Oggi è necessario riportare nel cuore della famiglia umana il rovelo sempre ardente (Es 3,5-10) dei Salmi con cui Dio continua a parlarci nel divenire delle nostre giornate.

I Salmi sono le parole che Dio mette nella nostra bocca per insegnarci a parlare con lui e di lui. Questo primato della sua azione e del suo amore è l'ambito fondamentale in cui si concretizza la preghiera di ascolto perché la vita spirituale cresce nella misura in cui si scende nelle profondità dell'ascolto da cui nasce e cresce la conversione. Le parole del profeta Isaia: <<Ascoltate e la vostra anima rinascerà>> (Is 55,3), ci invitano non solo a confessare una presenza ma ad accettarla e a farle spazio nel nostro cuore, facendolo diventare dimora di Dio che ci parla. Per ascoltare le sue parole è necessario entrare nella dimensione del silenzio, dell'attenzione, dell'interiorizzazione e dell'impegno spirituale. Non a caso la Sacra Scrittura ci racconta che il grande ostacolo al cammino di liberazione del popolo ebraico dalla schiavitù d'Egitto è stata la durezza del loro cuore, cioè l'ostinazione alla disubbidienza e a fare a meno della parola di Dio per ascoltare solo se stessi. L'atteggiamento di ciascuno di noi deve partire dall'invocazione: <<Fa che ascoltiamo, Signore la tua voce>> (Salmo Responsoriale della XXVII Domenica del T.O., anno C), perché ascoltare significa porsi nell'atteggiamento di apertura del cuore e della mente, ponendo così tutta l'attenzione verso ciò che si ascolta, chi si ascolta e come si ascolta. Solo nella totale disponibilità possiamo dare il primato alla Parola di Dio sulle molteplici parole umane che, con tanti messaggi seducenti della mondanità, ci distolgono dall'attenzione che essa merita, facendola così restare infeconda. San Paolo, scrivendo al vescovo Timoteo e ai cristiani di tutti i tempi, ricorda che <<tutta la Scrittura è ispirata da Dio e utile per insegnare, convincere, correggere e formare alla giustizia, perché l'uomo di Dio sia completo e ben preparato per ogni opera buona>> (2Tm 3,16). Nei Salmi si parla a Cristo o è Cristo a parlare a noi nella sua individualità e nella sua totalità di capo e di membra. Se leggiamo i Salmi alla luce del mistero di Cristo emerge tutta la dimensione ecclesiale evidenziata dalla preghiera corale che deve farci comprendere che è impossibile rivolgersi al Padre senza una comunione autentica con il prossimo.



Il benedettino Mons. Mariano Magrassi (+2004), arcivescovo di Bari, maestro spiritualità e di liturgia, diceva: <<Io cammino con gli amici. Ogni salmo è un mio amico ed è un dono avere quest'amico ed io dialogo con questi amici che mi accompagnano tutti i giorni lungo la strada per fare il mio servizio e non sono mai solo...>>. Se si prega e si cammina in compagnia dei salmi, mettendoci tutta la passione di chi ha lo spirito nello stupore, possiamo proclamare con sant'Agostino: <<Psalterium meum, gaudium meum (Il mio salterio è la mia gioia)>> (Agostino, *En. in ps.* 137, 3). Ritroviamo così la voce che gioisce nella lode di ringraziamento, nella preghiera umile e fiduciosa e nell'invocazione coraggiosa per camminare sinceramente nell'oggi di Dio; la preghiera di chi soffre, di chi si pente delle proprie colpe, di chi è deluso ed eleva le mani al cielo in segno di protesta, ma anche di invocazione, di supplica e di speranza di chi avendo il cuore pieno di amore per Dio, esprime tutta la gioia del canto. Edith Stein scriveva: <<Non era forse l'anima del Salmista reale un'arpa le cui corde cantavano sotto il leggero soffio dello Spirito Santo? Dal cuore colmo di gioia della Vergine piena di grazia sgorgò l'inno del Magnificat; il canto profetico del Benedictus aprì le labbra diventate mute del vecchio sacerdote, quando l'annuncio segreto dell'Angelo divenne realtà. Ciò che sale da un cuore pieno di Spirito Santo e si esprime in cantici e inni, si trasmette di bocca in bocca: spetta all'Ufficio divino far sì che risuoni di generazione in generazione. Il mistico fiume così forma l'inno di lode sempre alla Trinità, al Creatore, al Redentore, al Consolatore. Ne consegue che non si può opporre la preghiera interiore, libera da ogni forma tradizionale, "pietà soggettiva", alla liturgia, che è la "preghiera oggettiva" della Chiesa. Ogni autentica preghiera è preghiera della Chiesa: mediante ogni preghiera sincera qualcosa avviene nella Chiesa ed è la Chiesa stessa a pregare perché lo Spirito Santo, che in essa vive, che in ogni singola anima "prega per noi con inenarrabili sospiri". Questa è la vera preghiera perché nessuno può dire: "Signore Gesù" se non nello Spirito Santo. Che sarebbe la preghiera della Chiesa se non fosse l'abbandono di quelli che amano veramente Dio, che è Amore?>> (E. Stein, *La preghiera della Chiesa*, Morcelliana, Brescia, 1987, pag. 29-30).

In realtà la “fatica” di trovare lo spazio per santificare le ore con la Santa Liturgia, è ben ripagata perché da essa si trae un grande frutto spirituale aprendoci l’anima verso Dio, unica nostra speranza (Cfr. Sal 62). Ciascuno di noi, oppresso dall’impotenza di fronte agli avvenimenti, sogna che la propria piccolezza diventi potenza di Dio. E’ l’esperienza indicataci dai cantici tratti dal Vangelo di Luca: il *Benedictus*, il *Magnificat*, e il *Nunc dimittis*. La preghiera di Zaccaria (Lc 1,67-79), di Maria (Lc 1,46-55) e del vecchio Simeone (Lc 2,29-32), prorompendo nella lode, nel ringraziamento, nell’adorazione e nell’amore, ci accompagna nel cuore del mistero cristiano. Maria, Zaccaria e Simeone, figure intertestamentarie, che segnano il confine tra l’Antico e il Nuovo Testamento, con i loro cantici rievocano ed esprimono la lunga storia di misericordia e di grazia, che costituiva la dimensione più vera dell’Antica Alleanza e che nella Nuova attinge pieno e definitivo compimento.



Il *Benedictus*, il cantico evangelico proclamato ogni mattina, nella Liturgia delle Ore, è l’inno di ringraziamento di Zaccaria, padre di Giovanni Battista, al Dio d’Israele perché, nella sua fedeltà, ha salvato il suo popolo. In questa benedizione si esalta l’azione divina che ha retto l’intera storia di Israele e che ora approda alla pienezza con l’avvento del Messia, il Signore Gesù, sole che illumina i nostri passi, e che il Battista indica a noi perché possiamo seguirlo <<*sulla via della pace*>>. Beda il Venerabile (672-735), il santo monaco benedettino inglese, nell’Omelia per la nascita di san Giovanni Battista, commentando il cantico di Zaccaria, dice: <<*Il Signore... ci ha visitati come un medico ai malati, perché per sanare l’inveterata infermità della nostra superbia, ci ha offerto il nuovo esempio della sua umiltà; ha redento il suo popolo perché ha liberato a prezzo del suo sangue noi che eravamo diventati servi del peccato e schiavi dell’antico nemico... Cristo ci ha trovato che giacevamo “nelle tenebra e nell’ombra della morte”, cioè oppressi dalla lunga cecità del peccato e dell’ignoranza... Ci ha portato la vera luce della sua conoscenza e, rimosse le tenebre dell’errore, ci ha mostrato il sicuro cammino per la patria celeste. Ha diretto i passi delle nostre opere per farci camminare nella via della verità, che ci ha mostrato, e per farci entrare nella casa della pace eterna, che ci ha promesso*>>.



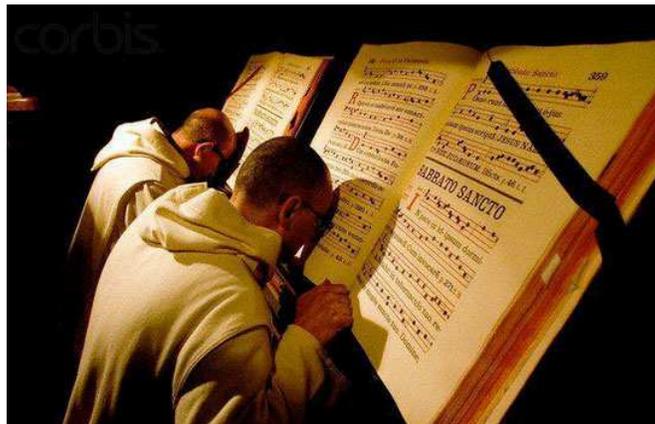
Il *Magnificat*, proclamato nella celebrazione dei Vespri, è il cantico di ringraziamento e di gioia che Maria pronuncia, rispondendo così al saluto della cugina Elisabetta al momento del loro incontro. Nelle parole di Maria riecheggiano tanti temi di lode e di gratitudine verso il Dio che libera, già presenti nell'Antico Testamento e, in modo particolare, nei Salmi e nel cantico di Anna (1Sam 2,1-10). Queste parole nella bocca di Maria di Nazaret assumono ora una connotazione nuova di fronte alla grandezza dell'evento che, nella tradizione cristiana, si sta per compiere e a cui lei è stata chiamata: in esse non ci sono più tracce veterotestamentarie di vendetta, non ci sono nemici da distruggere, ma un mondo rinnovato dove anche ai ricchi, liberati dalle loro vuote ricchezze, è ridata la dignità dei poveri: <<*Rovesciando i potenti, Dio li libera dalle loro vane illusioni e li promuove alla dignità dei poveri*>> (R. Laurentin, *Il Magnificat, espressione della riconoscenza di Maria*, Queriniana, Brescia, 1993, pag 101). Sant'Ambrogio di Milano, commentando questo cantico, scrive: <<*Sia in ciascuno l'anima di Maria a magnificare il Signore, sia in ciascuno lo spirito di Maria a esultare in Dio; se, secondo la carne, una sola è la madre di Cristo, secondo la fede tutte le anime generano Cristo; ognuna infatti accoglie in sé il verbo di Dio... L'anima di Maria magnifica il Signore, e il suo spirito esulta in Dio, perché, consacrata con l'anima e con lo spirito al Padre e al Figlio, essa adora con devoto affetto un solo Dio, dal quale tutto proviene, e un solo Signore, in virtù del quale esistono tutte le cose*>> (Ambrogio, *Esposizione del Vangelo secondo Luca*, 2,26-27).



Con il *Nunc dimittis*, che è il cantico della preghiera di Compieta, il quale il vecchio Simeone chiede congedo a Dio perché ha potuto vedere il Cristo. In esso Simeone, a cui era stato profetizzato che non sarebbe morto finché non avesse visto il Messia, si profonde in una preghiera

di ringraziamento suscitata in lui dal prendere in braccio il bambino Gesù presentato al tempio da Maria e Giuseppe. Simeone, <<uomo giusto e timorato di Dio>> (Lc 2,25), diventa il simbolo vivente della speranza antica d'Israele, ormai giunta alla pienezza in Cristo Gesù. Lo sguardo, le braccia e la preghiera di Simeone rappresentano l'umanità che accoglie il Messia tanto atteso. Cristo Gesù, <<segno di contraddizione>> (Lc 2,34), immette nel cuore di ciascuno di noi sia la forza di una speranza salvifica sia l'urgenza di una risposta autentica e coerente. Come Simeone, che viveva nell'attesa e nella fiducia perché <<lo Spirito Santo che era sopra di lui, gli aveva preannunciato che non avrebbe visto la morte senza prima aver veduto il Messia del Signore>> (Lc 2,26), così anche noi, se portiamo nel cuore queste parole, che sono alimentate dalla forza dello Spirito Santo, i nostri occhi vedranno la salvezza.

Importanza della Liturgia delle Ore nella Vita della Chiesa



<<La preghiera pubblica e comune del popolo di Dio è giustamente ritenuta tra i principali compiti della Chiesa>> (Principi e norme per la liturgia delle Ore, 1). Nella liturgia ogni battezzato non sta di fronte a Dio come individuo a sé stante ma come membro di una comunità ecclesiale che prega seguendo <<l'insegnamento degli Apostoli>> (At 2,42). La Liturgia delle Ore è l'ambito privilegiato in cui avviene, attraverso la preghiera, la formazione alla comunione e all'appartenenza alla comunità, specialmente attraverso i Salmi, che sono la struttura portante di questa Liturgia e che devono essere compresi con rinnovato amore. La preghiera dei Salmi a volte può causare dei problemi per il linguaggio che esprime attraverso generi letterari a noi lontani. Questo comporta la formazione del cuore e della mente a ciò che le labbra pronunciano. Il biblista ed esegeta Renato De Zan (1947) a tal proposito scrive: <<Una persona se è contenta difficilmente potrà piegare il suo mondo interiore ad una lamentazione. Che fare? La preghiera può esprimere sempre un gesto di agape. Di conseguenza se c'è distanza tra il testo biblico e la Liturgia delle Ore e lo stato d'animo dell'orante, costui è chiamato a "prestare" la sua preghiera a chi in quel momento "non sa o non può rispondere" a Dio per il suo proprio vissuto>> (R. De Zan, *I Salmi, linguaggio privilegiato della*

Liturgia delle Ore, in “La liturgia delle ore, scuola eccelsile di preghiera”. Centro ambrosiano, Milano 2001, pag. 54-55).

Per accogliere quanto Dio ci comunica attraverso la Sacra Scrittura, è necessario porre tutta l’attenzione possibile perché le sue parole possano diventare il principio direttivo della coscienza, dei pensieri e di ogni azione. E’ quindi importante ascoltare con la mente e il cuore liberi dagli affanni e dai problemi di questo mondo che ci affannano. Il Beato Guerrico d’Igny (1075-1157), abate cistercense del monastero francese di Igny, rivolgendosi ai suoi monaci, diceva: <<*Voi che percorrete i giardini delle scritture non dovete attraversarli in fretta e nemmeno con negligenza; scavate ogni parola per estrarne lo spirito; imitate l’ape diligente che estrae da ogni fiore il suo miele*>> (Gerrino d’Igny, *Serm. Quae habitas*). Ciò esige da ciascuno - scrive Romano Guardini (1885-1968) - la rinuncia <<*a pensare a modo proprio e a percorrere vie proprie, giacché deve seguire fini e intendi e seguire pensieri e vie che la liturgia gli propone. Deve rinunciare per essa a disporre di sé; deve pregare con gli altri anziché riflettere tra sé e sé; attenersi alla norma, anziché muoversi secondo il proprio volere...; deve andare oltre i suoi scopi personali per accogliere le finalità formative della grande comunità liturgica umana*>> (R. Guardini, *Lo sviluppo della liturgia – i santi segni*, Morcelliana, Brescia, pag. 42). Questo, ovviamente, richiede da ciascuno di noi umiltà e carità per poter guardare e servire, con l’amore di Cristo Gesù, chi ci sta accanto e si trova nel bisogno e nelle necessità.

La Liturgia delle Ore diventa così educatrice al primato della fede e della grazia, permettendo che il rapporto con il Signore riprenda capacità di colloquio con una pienezza di <<*spirito e di verità*>> (Cfr. Gv 4,23). Il Card. Giovanni Battista Montini, nella sua lettera pastorale alla Comunità Ambrosiana per la Quaresima del 1958, scriveva che la Liturgia delle Ore è: <<*come l’arteria centrale, a cui conducono altri ruscelli di preghiera privata e popolare e da cui derivano per la vita spirituale personale; ed è quella che tutti, pastori e fedeli, sono obbligati a seguire, non per puro dovere di esteriore osservanza, ma per averne interiore, indispensabile alimento; è quella che deve costituire la corrente principale della vita religiosa cattolica nella crescente profanità della società moderna, e che deve ridare alla Chiesa più profonda e genuina coscienza di sé, e più facile e amabile idoneità ad attrarre le anime all’incanto e alla rigenerazione dell’unione con Dio*>> (4). I *Principi e le norme per la Liturgia delle Ore* ci ricordano in modo chiaro che essa, <<*come tutte le altre azioni liturgiche, non è un’azione privata, ma appartiene a tutto il Corpo della Chiesa, lo manifesta e influisce in esso* (Cfr. SC. 26). *La sua celebrazione ecclesiale è posta nella sua piena luce – e per questo è sommamente consigliata quando la compie la Chiesa locale con il proprio vescovo, circondato dai presbiteri e dai ministri* (Cfr. SC. 41); *in essa è veramente presente e opera la Chiesa di Cristo, una, santa, cattolica, apostolica* (Decr. Conc. *Cristus Dominus*, 11)>> (20). E’ importante quindi riservare una maggiore cura pastorale alla promozione della

Liturgia delle Ore come preghiera comunitaria, infatti i “Principi e Norme (21-22)” raccomandano che <<le assemblee dei fedeli curino, possibilmente in chiesa, la celebrazione comunitaria delle Ore principali. Fra queste assemblee hanno un posto preminente le parrocchie, vere cellule della diocesi, organizzate localmente sotto la guida di un pastore che fa le veci del vescovo. Esse rappresentano in certo modo la Chiesa visibile stabilita su tutta la terra (SC 42; Cfr. Decr. Sull’Apostolato dei laici, *Apostolicam actuositatem*, 10). Se dunque i fedeli vengono convocati per la Liturgia delle Ore e si radunano insieme, unendo i loro cuori e le loro voci, manifestano la Chiesa che celebra il mistero di Cristo (Cfr. SC. 26 e 84)>>.



Alla Liturgia delle Ore, che è sempre azione comunitaria del popolo di Dio, che in Cristo Gesù parla, ascolta, risponde, ama e si dona nello scorrere del divenire umano, si deve sempre riservare una maggiore cura pastorale, perciò è importante che nelle comunità parrocchiali e nelle aggregazioni ecclesiali venga opportunamente valorizzata. La Liturgia delle Ore è una preghiera che suppone un’adeguata formazione catechetica e biblica per poterla gustare fino in fondo. Pregare insieme con le stesse parole utilizzate da Gesù, presenti da millenni nella preghiera d’Israele e della Chiesa, unisce la comunità e alimenta in essa la forza che compie silenziosamente la sua opera di purificazione e di formazione. Dalla preghiera deve essere del tutto esclusa qualunque opposizione tra quella della Chiesa e quella privata; anzi bisogna mettere in maggior rilievo e sviluppare più ampiamente i rapporti che esistono tra l’una e l’altra. Paolo VI, nella Costituzione apostolica *Laudis canticum* dell’1 novembre 1970, con la quale ha promulgato “*L’Ufficio Divino Rinnovato* (8)”, scrisse: <<Ma poiché la vita di Cristo nel suo Corpo Mistico perfeziona ed eleva anche la vita propria e personale di ogni fedele, deve essere del tutto esclusa qualunque opposizione tra preghiera della Chiesa e preghiera privata; anzi, bisogna mettere in maggior rilievo e sviluppare più ampiamente i rapporti che esistono tra l’una e l’altra. L’orazione mentale deve attingere inesauribile alimento dalle letture, dai salmi e dalle altre parti della Liturgia delle Ore. La stessa recita dell’Ufficio deve adattarsi, per quanto è possibile, alle necessità di una preghiera viva e

personale, poiché, come è previsto in “Principi e norme”, si possono scegliere i tempi, i modi e le forme di celebrazione che meglio rispondono alle condizioni spirituali degli oranti. Ché, se la preghiera dell'Ufficio divino diviene preghiera personale, più evidenti appariranno anche quei legami che uniscono tra di loro la Liturgia e tutta la vita cristiana. L'intera vita dei fedeli, infatti, attraverso le singole ore del giorno e della notte, è quasi una “leitourgia”, mediante la quale essi si dedicano in servizio di amore a Dio e agli uomini, aderendo all'azione di Cristo, che con la sua dimora tra noi e con l'offerta di se stesso, ha santificato la vita di tutti gli uomini. Questa sublime verità del tutto inerente alla vita cristiana, la Liturgia delle Ore la esprime con evidenza e la conferma in maniera efficace. È per questa ragione che le preghiere delle Ore vengono proposte a tutti i fedeli, anche a coloro che non sono tenuti per legge a recitarle>>.



E' consigliabile che nell'ambito della famiglia, “Chiesa domestica”, diventi abituale la lettura e la meditazione della Sacra Scrittura; inoltre è conveniente che si preghi, oltre che con le orazioni comuni, anche con alcune parti della Liturgia delle Ore, ossia le Lodi e i Vespri. La preghiera comunitaria nell'ambito della famiglia è una via educativa per crescere nella conformazione al Signore, per maturare nella comunione ecclesiale e per promuovere l'armonia familiare. Per sant'Agostino la preghiera dei Salmi deve essere presente in ogni momento della vita quotidiana e coniugale, perché qualunque cosa si faccia deve <<essere per la gloria di Dio... dunque (se vogliamo) lodare (degnamente Dio), (cantiamo) non soltanto con a lingua ma prendendo il mano il salterio delle opere buone>> (Agostino, *Enarr. in Ps. 146,2*) perché - continua il Vescovo d'Ippona - bisogna lodare il Signore, non solo con le labbra ma soprattutto, con i costumi <<cantate oribus, cantate moribus>> (Agostino, *Serm. 34,6*). Anche per Ambrogio Autperto (+778), all'armonia della preghiera dei Salmi deve corrispondere il modo di vivere quotidiano (Cfr. Ambrogio Autperto, *Sermone sull'assunzione della Beata Maria: PL 89,1275-1278*).

La mentalità di oggi, forse perché è soffocata dal continuo correre verso il tempo che scorre, è portata a dedicare poco tempo alla preghiera. Ciò dipende però dal significato che diamo al tempo perché esso, se per alcuni è solo *kronos*, cioè il ripetersi delle le stagioni, degli anni, della vita e della morte, collegandosi all'eterno ritorno, per i cristiani il tempo si configura come *kairos*, cioè come tempo di grazia, che inizia dalla creazione per arrivare al fine ultimo dell'avvento di Cristo.

La nostra eternità, che è il frutto della vita nel tempo, quando arriverà conterrà tutto ciò che noi eravamo e facevamo perché Dio, che ci ha creati senza di noi, non ci salverà senza di noi (Cfr. Agostino, *Serm.* 169, 11.13).

Concludiamo questa riflessione con le parole di san Paolo ai cristiani di Efeso: <<*Siate ricolmi dello Spirito, intrattenendovi a vicenda con salmi, inni, cantici spirituali, cantando e inneggiando al Signore con tutto il vostro cuore, rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo*>> (Ef 5,18-20).

La Liturgia delle Ore deve aiutarci a cogliere il senso più profondo del tempo e deve richiamare alla nostra mente “*il giorno senza fine*”, offrendoci ora, mentre viviamo nella storia, il gusto dell’immortalità. Giovanni Vannucci (1913-1984), il frate Servo di Maria, che è riuscito a penetrare profeticamente nello spirito dei sacri testi, scriveva: <<*I tempi incalzano, i cicli precipitano verso il loro termine, la sera si avvicina... Ci troveremo davanti all’Amore assoluto; non solo al consumarsi dei tempi, ma sempre, in ogni momento della vita siamo davanti a lui!... Non perdiamo più tempo di quanto ne abbiamo perduto, scuotiamoci da ogni inerzia, pensiamo che ogni istante della nostra giornata è pesato e misurato dalla Verità e dalla luce di Cristo. Questa immagine acuisca la nostra responsabilità di creature umane e ci ricordi che l’ora presente non tornerà più per noi e non dobbiamo perderla*>> (G. Vannucci, *Verso la luce*, Ed. Cens., Milano 1990, pag. 191).



La riscoperta della celebrazione della Liturgia delle Ore ci permetterà di <<*convertire i cuori al Signore a cui ogni pensiero ed ogni atto deve essere rivolto*>> (Cassiodoro, *Ex. In Ps* 150, CChL 98, 246-248) e a pregare così: <<*Dio onnipotente ed eterno esaudisci le preghiere della tua Chiesa che al mattino, a mezzogiorno e alla sera celebra le tue lodi; disperdi dal nostro cuore le tenebre del male, perché procediamo sicuri verso Cristo, vera luce che non tramonta*>> (Orazione delle Lodi del Giovedì della I settimana).