

La Liturgia delle Ore, preghiera della Chiesa

Beata Maria Angela Astorch monaca cappuccina:

Il breviario ispirava e inquadrava in forma progressiva la sua vita interiore, scriveva nel 1642: “ Mi succede spessissimo che, nel cantare i Salmi, il Signore mi comunica, per effetti interiori, quello stesso che sto cantando, in modo che posso dire che veramente canto i sentimenti interiori del mio spirito e non la lettera dei salmi. Mi pareva che il Signore si fosse costituito mia maestro e dichiaratore di quanto dicevo e cantavo, rendendomi capace delle infinite verità della Sacra Scrittura”.

PRINCIPI E NORME PER LA LITURGIA DELLE ORE

I. Preghiera di Cristo

Cristo prega il Padre

3. Venendo per rendere gli uomini partecipi della vita di Dio, il Verbo, che procede dal Padre come splendore della sua gloria, «il Sommo Sacerdote della nuova ed eterna alleanza, Cristo Gesù, prendendo la natura umana, introdusse in questa terra d'esilio quell'inno che viene cantato da tutta l'eternità nelle sedi celesti»³.

Da allora, nel cuore di Cristo, la lode di Dio risuona con parole umane di adorazione, propiziazione e intercessione. Tutte queste preghiere, il Capo della nuova umanità e Mediatore tra Dio e gli uomini, le presenta al Padre a nome e per il bene di tutti.

4. Lo stesso Figlio di Dio, «che con il Padre suo è una cosa sola» (cf Gv 10, 30), e che entrando nel mondo disse: «Ecco, o Dio, io vengo a fare la tua volontà» (Eb 10, 9; cf Gv 6, 38), ha voluto anche lasciarci testimonianza della sua preghiera. Spessissimo, infatti, i Vangeli ce lo presentano in preghiera: quando viene rivelata dal Padre la sua missione⁴, antecedentemente alla chiamata degli apostoli⁵, quando rende grazie a Dio nella moltiplicazione dei pani⁶, nella trasfigurazione sul monte⁷, quando risana il sordomuto⁸ e risuscita Lazzaro⁹, prima di provocare la confessione di Pietro¹⁰, quando insegna ai discepoli a pregare¹¹, quando i discepoli ritornano dall'aver compiuto la loro missione¹², quando benedice i fanciulli¹³ e prega per Pietro¹⁴.

La sua attività quotidiana era strettamente congiunta con la preghiera, anzi quasi derivava da essa. Così quando si ritirava nel deserto o sul monte a pregare¹⁵, alzandosi al mattino presto¹⁶, o quando, dalla sera alla quarta veglia¹⁷, passava la nottata intera in orazione a Dio¹⁸.

Egli, come giustamente si pensa, partecipò anche alle preghiere pubbliche, quali erano quelle che si facevano nelle sinagoghe dove entrò nel giorno di sabato «secondo il suo solito»¹⁹, e nel tempio che chiamò casa di preghiera²⁰. Non tralasciò quelle private, che si recitavano abitualmente ogni giorno dai pii israeliti.

Pronunziava anche le tradizionali preghiere di benedizione a Dio, proprie delle riunioni conviviali, come è espressamente riferito in relazione con la moltiplicazione dei pani²¹ e poi nella sua ultima Cena²², nel castello di Emmaus²³, ugualmente quando con i suoi discepoli recitò l'inno nel cenacolo²⁴. Fino al termine della sua vita, avvicinandosi già la Passione²⁵, nell'ultima Cena²⁶, nell'agonia²⁷ e sulla croce²⁸, il Maestro divino dimostrò che la preghiera animava il suo ministero messianico e il suo esodo pasquale.

Egli, infatti, «nei giorni della sua vita terrena offrì preghiere e suppliche con forti grida e lacrime a colui che poteva liberarlo da morte e fu esaudito per la sua pietà» (Eb 5, 7) e, compiuta l'oblazione di sé sull'ara della croce, rese «perfetti per sempre quelli che vengono santificati» (Eb 10, 14); infine, risuscitato da morte, vive per sempre e prega per noi²⁹.

La Liturgia delle Ore, preghiera della Chiesa di Papa Giovanni Paolo II

1. Prima di intraprendere il commento dei singoli Salmi e Cantici delle Lodi, completiamo quest'oggi la riflessione introduttiva iniziata nella scorsa catechesi. E lo facciamo prendendo le mosse da un aspetto molto caro alla tradizione spirituale: cantando i Salmi, il cristiano sperimenta una sorta di sintonia fra lo Spirito presente nelle Scritture e lo Spirito dimorante in lui per la grazia battesimale. Più che pregare con proprie parole, egli si fa eco di quei "gemiti inesprimibili" di cui parla san Paolo (cfr *Rm* 8,26), con i quali lo Spirito del Signore spinge i credenti ad unirsi all'invocazione caratteristica di Gesù: "Abbà, Padre!" (*Rm* 8,15; *Gal* 4,6).

Gli antichi monaci erano talmente sicuri di questa verità, che non si preoccupavano di cantare i Salmi nella propria lingua materna, bastando loro la consapevolezza di essere, in qualche modo, "organi" dello Spirito Santo. Erano convinti che la loro fede permettesse ai versetti dei Salmi di sprigionare una particolare "energia" dello Spirito Santo. La stessa convinzione si manifesta nella caratteristica utilizzazione dei Salmi, che fu chiamata "preghiera giaculatoria" - dalla parola latina "*iaculum*", cioè dardo - per indicare brevissime espressioni salmodiche che potevano essere "lanciate", quasi come punte infuocate, ad esempio contro le tentazioni. Giovanni Cassiano, uno scrittore vissuto fra il IV e il V secolo, ricorda che alcuni monaci avevano scoperto l'efficacia straordinaria del brevissimo *incipit* del Salmo 69: "O Dio vieni a salvarmi; Signore vieni presto in mio aiuto", che da allora divenne come il portale d'ingresso della *Liturgia delle Ore* (cfr *Conlationes*, 10,10: *CPL* 512,298 ss).

2. Accanto alla presenza dello Spirito Santo, un'altra dimensione importante è quella dell'azione sacerdotale che Cristo svolge in questa preghiera associando a sé la Chiesa sua sposa. A tal proposito, proprio riferendosi alla *Liturgia delle Ore*, il Concilio Vaticano II insegna: "Il Sommo Sacerdote della nuova ed eterna Alleanza, Cristo Gesù, [...] unisce a sé tutta la comunità degli uomini, e se l'associa nell'elevare questo divino canto di lode. Infatti Cristo continua questo ufficio sacerdotale per mezzo della sua stessa Chiesa, che loda il Signore incessantemente e intercede per la salvezza del mondo intero non solo con la

celebrazione dell'Eucaristia, ma anche in altri modi, specialmente con la recita dell'Ufficio divino" (*Sacrosanctum Concilium*, 83).

Anche la *Liturgia delle Ore*, dunque, ha il carattere di preghiera pubblica, nella quale la Chiesa è particolarmente coinvolta. È illuminante allora riscoprire come la Chiesa abbia progressivamente definito questo suo specifico impegno di preghiera scandita sulle varie fasi del giorno. Occorre per questo risalire ai primi tempi della comunità apostolica, quando ancora vigeva uno stretto legame fra la preghiera cristiana e le cosiddette "preghiere legali" - prescritte cioè dalla Legge mosaica - che si svolgevano in determinate ore del giorno nel Tempio di Gerusalemme. Dal libro degli Atti sappiamo che gli Apostoli "tutti insieme frequentavano il Tempio" (2,46), oppure che "salivano al Tempio per la preghiera dell'ora nona" (3,1). E d'altra parte sappiamo anche che le 'preghiere legali' per eccellenza erano appunto quelle del mattino e della sera.

3. Gradualmente i discepoli di Gesù individuaronο alcuni Salmi particolarmente appropriati a determinati momenti della giornata, della settimana o dell'anno, cogliendovi un senso profondo in rapporto al mistero cristiano. È autorevole testimone di questo processo san Cipriano, che così scrive nella prima metà del terzo secolo: "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, ed io innalzerò a te, o Signore, di mattino la 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 sole 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" (*De oratione dominica*, 35: *PL* 39,655).

4. La tradizione cristiana non si limitò a perpetuare quella ebraica, ma innovò alcune cose che finirono col caratterizzare diversamente l'intera esperienza di preghiera vissuta dai discepoli di Gesù. Oltre infatti a recitare, al mattino e alla sera, il *Padre nostro*, i cristiani scelsero con libertà i Salmi con i quali celebrare la loro preghiera quotidiana. Lungo la storia, questo processo suggerì l'utilizzazione di determinati Salmi per alcuni momenti di fede particolarmente significativi. Fra questi teneva il primo posto la *preghiera vegiliare*, che preparava al Giorno del Signore, la Domenica, in cui si celebrava la Pasqua di Risurrezione.

Una caratteristica tipicamente cristiana è stata poi l'aggiunta alla fine di ogni Salmo e Cantico, della dossologia trinitaria, "Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo". Così ogni Salmo e Cantico viene illuminato dalla pienezza di Dio.

5. La preghiera cristiana nasce, si nutre e si sviluppa intorno all'evento per eccellenza della fede, il Mistero pasquale di Cristo. Così, al mattino e alla sera, al sorgere e al tramonto del

sole, si ricordava la Pasqua, il passaggio del Signore dalla morte alla vita. Il simbolo di Cristo "luce del mondo" appare nella lampada durante la preghiera del Vespro, chiamata per questo anche *lucernario*. Le *ore del giorno* richiamano a loro volta il racconto della passione del Signore, e l'ora terza anche la discesa dello Spirito Santo a Pentecoste. La *preghiera della notte* infine ha carattere escatologico, evocando la veglia raccomandata da Gesù nell'attesa del suo ritorno (cfr *Mc* 13,35-37).

Cadenzando in questo modo la loro preghiera, i cristiani risposero al comando del Signore di "pregare incessantemente" (cfr *Lc* 18,1; 21,36; 1 *Ts* 5,17; *Ef* 6,18), ma senza dimenticare che tutta la vita deve in qualche modo diventare preghiera. Scrive a tal proposito Origene: "Prega senza posa colui che unisce la preghiera alle opere e le opere alla preghiera" (*Sulla preghiera*, XII,2: *PG* 11,452C).

Questo orizzonte nel suo insieme costituisce l'habitat naturale della recita dei Salmi. Se essi vengono sentiti e vissuti così, la *dossologia trinitaria* che corona ogni Salmo diventa, per ciascun credente in Cristo, un continuo rituffarsi, sull'onda dello Spirito e in comunione con l'intero popolo di Dio, nell'oceano di vita e di pace in cui è stato immerso col Battesimo, ossia nel mistero del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.