

Liturgia delle ore

La Liturgia delle Ore è una preghiera tipica della Chiesa nata per santificare i diversi momenti della giornata, per prolungare la lode Eucaristica e per permettere a ciascuno di essere unito, nella preghiera, a tutti i cristiani del mondo, anche se preghiamo da soli o in un piccolo gruppo.

La Liturgia delle Ore suddivide la giornata in 5 momenti principali chiamati Uffici. Ognuno di questi Uffici ha poi un nome proprio, a seconda di quale momento della giornata stia suggerendo di santificare con la preghiera.

L'Ufficio delle Letture è il primo di questi momenti. E' consigliato di iniziare il mattino presto con questa preghiera che tuttavia, a differenza degli altri Uffici, può essere svolta in altri momenti della giornata.

Ci sono poi le Lodi Mattutine: sono l'occasione per lodare Dio alle prime luci del giorno. Si recitano fino alle 9 del mattino, anche se, va detto, questa scansione temporale è davvero flessibile.

Dopo le 9 del mattino e fino al primo pomeriggio si recita l'Ora Media. Questa prende nomi diversi: Ora terza se è celebrata tra le 9 e le 12; Ora Sesta se è celebrata tra le 12 e le 15; Ora Nona se è celebrata dalle 15 fino al tramonto.

Alle prime luci della sera, verso il tramonto, si recitano i Vespri.

Infine, poco prima di coricarsi, si recita la preghiera della Compieta, il cui nome ricorda proprio che si sta completando una giornata con il Signore.



L'insieme di tutti i Salmi viene anche detto Salterio, dal nome dello strumento a corde con cui si accompagnava il canto dei Salmi.

Il punto di riferimento principale, sempre presente in ognuno dei 5 Uffici, è la preghiera recitata dei Salmi. I Salmi sono 150 preghiere raccolte in un unico libro contenuto nella Bibbia, appunto il Libro dei Salmi.

Poiché i Salmi sono 150, la Liturgia delle Ore fa in modo che in 4 Settimane, celebrando ogni giorno tutte e cinque gli Uffici, i Salmi vengano recitati tutti. Per questo il Salterio è diviso in 4 settimane.