



Liturgia delle ore



Che cos'è?

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.



Come è divisa?

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 sta suggerendo di santificare con la preghiera.



L'Ufficio delle Letture

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



Le Lodi Mattutine

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.



L'Ora Media

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.



I Vespri

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



La Compieta

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.



I 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.



Il Salterio

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

