

Laboratorio n. 4: Preparare la Liturgia delle Ore: sussidi e proposte

A cura di Suor Lucia Mossucca

1. SI IMPARA PREGANDOLA!

La Liturgia delle ore è la preghiera ufficiale della Chiesa!

Nonostante questo invito del Concilio Vaticano II da molti fedeli è ancora considerata “affare dei sacerdoti e dei religiosi”, per altri è ancora sconosciuta o se saggiata non pregata perché ritenuta complicata nel suo utilizzo.

In realtà una volta compreso il “meccanismo” si scopre che non vi è nulla di difficile anzi se ne scoprono i tesori perché pregando la Liturgia delle ore:

- viene santificato tutto il corso della giornata;
- si è messi in collegamento e comunione di preghiera con tutta la Chiesa sparsa nel mondo;
- si adempie all’invito di Gesù di pregare con perseveranza ed insistenza.

La Liturgia delle Ore, come i Sacramenti e la Celebrazione Eucaristica, è una liturgia alla quale è legata una azione liturgica comunitaria ma può essere anche vissuta come preghiera personale. Nonostante ciò, anche quando la recitiamo da soli chiusi dentro la nostra stanza o in macchina, non siamo da soli a pregarla, ma stiamo compiendo una azione nella Chiesa e con la Chiesa.

1.1 Natura e spirito delle singole Ore



Lodi. L’istruzione sulla LO dice chiaramente: *“Le lodi mattutine sono destinate e ordinate a santificare il tempo mattutino come appare da molti dei loro elementi”* (PNLO38). Effettivamente molte delle formule delle lodi si riferiscono al mattino, all’aurora, alla luce, al sole che sorge, all’inizio della giornata. Le lodi mattutine rievocano la risurrezione di Cristo che si è verificata all’alba. Cantano Cristo “sole nascente”, luce che illumina il mondo e che viene a “visitarci dall’alto” e a guidarci in tutta l’attività della giornata.

Vespri. Sono intimamente connessi con la sera, che è insieme conclusione del giorno e inizio della notte. L’istruzione sulla LO ricorda che “i vesperi si celebrano quando si fa sera e il giorno ormai declina, per rendere grazie di ciò che nel medesimo giorno ci è stato donato e con rettitudine abbiamo compiuto” (PNLO 39). La preghiera vespertina commemora il mistero della cena del Signore e ricorda la morte di Cristo con la quale egli chiuse la sua giornata terrena.

Lodi e vesperi sono ritenute le Ore principali e il cardine della preghiera liturgica quotidiana e come tali devono essere celebrate (Cf. Conc. Ecum. Vat. II, Sacrosanctum concilium, 89).

Ufficio delle letture. È l'erede dell'antica preghiera notturna, anche se, secondo l'istruzione sulla Liturgia delle Ore, può essere collocato in qualsiasi ora del giorno. Il respiro molto ampio dato alle letture bibliche e ad autori ecclesiastici, caratterizza questo ufficio come tempo di ascolto di Dio che parla, momento di meditazione sulle realtà da lui rivelate, di contemplazione della storia salvifica e, in particolare del mistero di Cristo.

Terza, sesta, nona (ora media). La nuova Liturgia delle Ore, nata dal Vaticano II offre la possibilità di celebrare una sola di queste ore, adottando la più consona al momento scelto nella giornata. Si chiama "ora media" perché sta fra le lodi e il vespro.

Terza: ricorda particolarmente la discesa dello Spirito Santo e la crocifissione di Gesù.

Sesta: richiama la preghiera di Pietro, l'agonia di Cristo e la sua ascensione al cielo.

Nona: rievoca la preghiera di Pietro e di Giovanni al tempio, la guarigione dello storpio, lo sconvolgimento della terra ricordato dai vangeli e l'ultimo respiro di Cristo in croce.

Compieta. È la preghiera che si dice prima del riposo notturno ed esprime una piena confidenza in Dio. Ha anche un senso penitenziale, infatti, all'inizio fa chiedere perdono di tutte le manchevolezze della giornata. Come Simeone alla fine della sua giornata terrena esprime la gioia e la gratitudine a Dio per aver incontrato Cristo, così la Chiesa è felice di lodare Dio per l'incontro con Cristo e la sua esperienza di redenzione lungo il corso della giornata

1.2 STRUTTURA DELLA LITURGIA DELLE ORE

STRUTTURA della liturgia delle ore

I. Introduzione

A. Signore apri le mie labbra

B. Dio vieni a salvarmi

C. Invitatorio

D. L'inno

INTRODUZIONE

SALMI

LETTURE
+
RESPONSORI

CONCLUSIONE

L'inno è una composizione poetica che all'inizio della celebrazione esprime la nostra lode e ci prepara a quello che segue: salmi, cantici biblici, lettura, orazioni.

L'inno ha diverse funzioni:

- è espressione poetica di lode che dichiara ammirazione per l'opera salvifica di Dio oppure la fede e l'adesione al creatore;
- ha carattere introduttivo di apertura a tutta la preghiera;
- dà colore alla preghiera secondo il tempo liturgico dell'anno o la festa che si celebra.

L'inno non è personale, ma è per natura *collettivo*; esprime tutta una comunità, ed è per questo motivo che, nella recita comunitaria, è auspicabile cantarlo insieme.

L'inno deve:

- essere poetico per cui si distingue per il ritmo, le immagini, la metrica dei versi e il linguaggio lirico;
- essere cantato perché cantando esprimiamo con maggiore efficacia i nostri sentimenti e le nostre lodi;
- essere selezionato con cura perché non è un canto qualsiasi, deve essere un canto sostanzioso che ci introduce veramente nella preghiera del giorno, nell'ora, nella festa.

II. SALMO

III. LETTURA BREVE

Ogni momento della liturgia delle Ore prevede la lettura della Bibbia. Mentre leggiamo la Scrittura, Dio ci viene incontro per rivolgerci la Parola; egli infatti non è solo qualcuno che ascolta, ma è ancor prima uno che parla. Ogni preghiera e, in particolare la liturgia delle Ore, è un dialogo con Dio, che prevede il duplice movimento ascendente e discendente. Infatti non c'è solo la lode e la supplica che si innalza a Dio, ma c'è anche una luce, un'offerta d'amore che da Dio scende all'uomo mediante la Parola.

IV. RESPONSORIO

Le letture delle Lodi mattutine, dei Vespri e di Compieta hanno un responsorio breve, facilmente ripetibile in canto su una melodia semplice; nelle ore minori invece abbiamo un versetto.

I responsori sono una risposta alla lettura breve, come una specie di acclamazione, allo scopo di imprimere più profondamente la parola di Dio nell'animo di chi ascolta o di chi legge.

Il responsorio è risposta a Dio, ma anche risposta al fratello o alla sorella che ci ha proclamato un messaggio.

V. BENEDICTUS, MAGNIFICAT E NUNC DIMITTIS

Tutti i tre Cantici sono canti di gloria, di ringraziamento e di lode.

Rappresentano, insieme al Padre nostro, il momento culminante di lodi, vespri e compieta.

Il Signore è venuto e ha visitato il suo popolo. Il Cantico invita all'atteggiamento di quelli che hanno fatto esperienza di accogliere il Signore.

I Cantici li cantiamo: *in piedi* con animo riverente, gioioso; all'inizio facciamo il *segno di croce* mostrando in questo modo il desiderio che la parola evangelica entri che prenda possesso del nostro essere; se vogliamo dare alla nostra celebrazione un tono di solennità adoperiamo *l'incenso*.

VI. INVOCAZIONI, INTERCESSIONI. Al mattino invocazioni e alla sera intercessioni.

Le invocazioni o intercessioni si possono anche cambiare; hanno una loro bellezza perché è bello pensare che in tutta la Chiesa oggi si stanno dicendo le stesse parole, si sta invocando allo stesso modo il Signore Gesù, ma le norme dicono che si potrebbero anche cambiare adattandole alla situazione concreta.

VII. PADRE NOSTRO: il culmine delle preci.

VIII. ORAZIONE CONCLUSIVA

2. ADATTARE LA LITURGIA DELLE ORE?

2.1 La Liturgia delle ore: preghiera comunitaria

Nella liturgia delle Ore si trova «non solo la fonte della pietà e il nutrimento dell'orazione personale, ma, anche quell'abbondanza di contemplazione da cui attingere alimento e stimolo per l'azione pastorale e missionaria a conforto di tutta la chiesa di Dio» (PNLO28).

Dall'altra, si esige un vero e serio ripensamento circa la forma di tale realtà celebrativa affinché si raggiunga la piena efficacia pastorale, in funzione della partecipazione a questo momento liturgico, vissuto in relazione alla partecipazione alla vita della Chiesa.

Al riguardo, si dovrebbe pervenire a una sperimentazione, perché non si consideri l'Ufficio divino come un 'peso', ma culmine e fonte dell'azione pastorale.

La Liturgia delle ore come preghiera del "popolo di Dio" richiede una liturgia oraria adattata ai ritmi di vita dei fedeli e alla loro preparazione.

È chiaro che non si può "deformare completamente la struttura liturgica" o lasciare gli adattamenti in balia del singolo. È necessario ripensare uno schema adattato alla condizione di vita dei fedeli, anche familiare, che comprenda magari meno salmi e con traduzioni adatte ai bambini, secondo il principio linguistico dell'equivalenza al testo originale.

In poche parole, non si tratta di pregare una preghiera a parte, ma educare gradualmente alla preghiera della liturgia delle ore vigilando su alcuni punti cardine:

1. la liturgia delle ore mira alla santificazione del tempo (evitare il cumulo delle ore);
2. rispetto della verità delle ore;
3. pregare i salmi mettendo in luce il genere letterario che la singola composizione esplicita; in merito alla traduzione i salmi sono già stati ritoccati dall'ultima traduzione del 2008 e solo adesso si inizia a familiarizzare con essi.
4. la presenza della Parola di Dio: Dio ci viene incontro per rivolgerci la Parola; egli infatti non è solo qualcuno che ascolta, ma è ancor prima Uno che parla.
5. le preghiere possono essere adattate ma l'invio è di mantenere un respiro ecclesiale e comunitario.
6. promuovere la preghiera personale della Liturgia delle ore evitando la deriva individuale/privatistica di tale preghiera;
7. dove si può valorizzare la forma comunitaria della preghiera. La celebrazione in comune manifesta più chiaramente la natura ecclesiale della liturgia delle Ore e favorisce la partecipazione attiva di tutti, secondo la condizione di ciascuno» (PNLO33).

Solo così «la liturgia delle Ore non apparirà più come un bel monumento dell'età passata per pochi intenditori, ma rivivrà in forme nuove, si affermerà sempre più e diverrà segno e testimonianza di comunità piene di vita e di freschezza» (PNLO 273).

2.2 La Liturgia delle ore: in famiglia, in comunità con i ragazzi

Per pregare in famiglia si potrebbe fare uno schema per la preghiera in famiglia con i Salmi come la liturgia delle Ore, ma semplificata?

La riforma del Concilio Vaticano II ha operato una certa semplificazione della liturgia delle Ore, distinguendo la struttura monastica da quella presbiterale e, in particolare, grazie alla lingua parlata, offrendo anche ai laici la possibilità di unirsi attivamente, consapevolmente e fruttuosamente a questo unico cantico di lode che è di tutta la Chiesa (cf Liturgia delle Ore, Premesse nn 21-23).

Non c'è alcun libro liturgico ufficiale che offra un testo di liturgia delle Ore adattato alle esigenze della preghiera familiare. Poiché non vi è per i laici nessun obbligo giuridico nei confronti di questa preghiera, si lascia piena libertà nello strutturarla «scegliendo qualche parte secondo i criteri dell'opportunità»; anche

un solo Salmo o una parte di esso; un breve passo della Parola di Dio; alcune invocazioni o intercessioni desunte da Lodi e Vespri, eventualmente ed opportunamente adattate o integrate secondo le circostanze. Nel 1994 i vescovi italiani fecero un primo tentativo per incominciare a diffondere una sensibilità più biblica e liturgica nella preghiera in famiglia con il sussidio «La famiglia in preghiera». Poiché nella maggioranza delle famiglie cristiane non è facile trovare persone in grado di estrapolare e ordinare con competenza alcuni elementi della liturgia delle Ore, sarebbe oggi opportuno un semplice sussidio che facesse questa operazione con saggia brevità, competenza e buon gusto, senza quei condizionamenti di carattere strettamente giuridico che in questo caso non sono necessari, né opportuni. Nel frattempo, qualche comunità parrocchiale o diocesana, avvalendosi di persone competenti, potrebbe tentare questa operazione almeno per qualche tempo liturgico o anche solo per qualche particolare circostanza.

In quest'ottica si pone, per esempio, la recente iniziativa CEI di offrire un'app sulla liturgia delle Ore, destinata a tutti coloro che desiderano unirsi alla lode della chiesa attraverso l'Ufficio divino, ma che sono impossibilitati a partecipare alla celebrazione comunitaria o poco abituati all'utilizzo del libro liturgico. **Ma il mezzo è a servizio della persona, e non viceversa. Non si può delegare all'app ciò per cui tale strumento si rende utile, e cioè la partecipazione alla preghiera, e la partecipazione corporea nel senso pieno del termine.**

In altre parole, non si può demandare all'app la viva esperienza orante nella sua forma autentica, mentre il fruitore si dedica ad altro: pulizia personale o dell'ambiente, colazione, ascolto delle notizie mattutine..., spezzando così le sue stesse capacità uditive e visive.

Da qui un auspicio, che impegna ogni comunità a cogliere il tempo e la modalità più appropriata di pregare: «C'è da sperare davvero che si possano trovare sempre nuove vie e nuove maniere rispondenti alla nostra epoca, come del resto è sempre avvenuto anche in passato nella vita della chiesa».

3. PREGARE CON LE APP

Anche in Italia, il panorama delle app legate alla preghiera e alla liturgia in generale si sta ampliando sempre di più. Il fenomeno è decisamente in crescita: ci sono applicazioni di tutti i tipi, a seconda delle esigenze e delle sensibilità. C'è il rosario, l'ufficio delle ore, il catalogo delle preghiere cristiane più note, le letture della messa quotidiana...

Tralasciamo le polemiche dei tradizionalisti e proviamo a elencare gli aspetti positivi che questi mezzi, usati in modo corretto e sobrio, possono avere.

Semplicemente, le applicazioni di cui parleremo sono state create per agevolare la preghiera e per poter pregare in qualunque momento: comodità e utilità, al tempo stesso, a servizio di una dimensione centrale della fede cristiana.

Segue una piccolissima ricerca (non esaustiva) fatta nel mondo delle *Catholic Apps*. Ne vediamo alcune, seguendo due criteri fondamentali. Il primo è quella della **gratuità**: tutte le app riportate sono completamente *free*, dal download all'assenza di acquisti *in-app*. Il secondo è quello della **lingua italiana**.

App: Liturgia delle ore (CEI)

Questa è l'applicazione ufficiale della Conferenza episcopale italiana. Si presenta graficamente molto bene, elegante e sobria al tempo stesso. Non contiene le letture del giorno ma solo le preghiere dell'ufficio divino, oltre che i documenti ufficiali inerenti alla preghiera quotidiana.

Molto interessante è la possibilità di ascoltare le preghiere recitate, ma non dal solito sintetizzatore vocale automatico. I salmi, gli inni, le antifone ... tutto è stato registrato presso il Collegio Internazionale San Lorenzo da Brindisi (Roma), da voci soliste, coro, organo e salterio. La qualità è decisamente alta. È un'opzione utilissima quando si va in macchina per lunghi viaggi e non si ha il tempo di recitare vespri o lodi. In questo modo si possono seguire con piacere e facilità.

App: iBreviary

Forse la più famosa applicazione per la preghiera, *iBreviary* nasce come progetto *Pro terra sancta*, in *partnership* con la Custodia di Terra Santa e, da qualche tempo, con altre realtà, come *liturgiagiovane.it* e alcune congregazioni religiose (Salesiani, Passionisti, Preziosissimo Sangue del Signore). Disponibile in varie lingue, offre la preghiera delle ore, le letture del lezionario quotidiano e altre preghiere e riti.

Accattivante nella grafica, abbastanza intuitiva e versatile, questa app è disponibile per Android e Apple. Richiede la connessione a wi-fi o comunque il traffico dati attivo, dato che scarica dal database *online* il materiale desiderato (si possono però scaricare intere giornate, in modo da potere poi utilizzare il dispositivo *off-line* per un certo periodo di tempo).

App: ePrex

Questa applicazione nasce in maniera più “umile” di altre, come un progetto personale di Marco Del Pin. Scrive lui stesso nelle informazioni dell’app: «l’app *ePrex* è nata come un progetto personale per sopperire alla mia pigrizia di dover “navigare” nel salterio alla mattina quando si è ancora un po’ assonnati». La grafica è meno elaborata e accattivante di altre applicazioni, ma ciò contribuisce alla semplicità e all’elevata intuitività di utilizzo.

Un estremo punto di forza dell’applicazione è la possibilità di poter utilizzare l’applicazione in maniera totalmente *off-line*. Scaricando *ePrex*, infatti, si scarica anche l’intero database della liturgia dell’anno (salterio intero e letture della messa) e quindi non c’è alcun bisogno di scaricare materiale *on-line*. Una bella comodità.

Anche qui c’è la possibilità di ascoltare l’audio dei testi delle preghiere, ma la tecnologia usata è sempre quella del sintetizzatore vocale automatico: comodo ma decisamente poco appetibile.

Pregaudio

Dal 1998 a Riccione è presente la realtà *Puntogiovane*, che nasce come progetto per la pastorale giovanile diocesana, centrato sull’esperienza della convivenza fraterna tra giovani. Un gruppo di educatori di *Puntogiovane* ha pensato bene di implementare un’app per la preghiera personale. Come dice il nome, il punto di forza di *Pregaudio* è quello di far sentire la preghiera.

Le varie preghiere del giorno sono registrate e la qualità audio è molto buona. Lo stile è giovane e fresco e, rispetto all’app della CEI, gli arrangiamenti musicali sono decisamente meno... “classici”. Non contiene tutte le preghiere del giorno (solo lodi, vespri e compieta), ma dà la possibilità di leggere (e ascoltare) anche il vangelo del giorno. Altra opzione interessante è la sveglia, impostabile a qualunque orario, per avere un piccolo *memorandum* per la preghiera.

BIBLIOGRAFIA:

- ✓ Arturo Elberti, Canto di lode per tutti i suoi fedeli. Origini e sviluppo della liturgia delle ore in Occidente, San Paolo Edizioni, 2011;
- ✓ Angelo Lameri, La Liturgia delle ore. Edizioni Messaggero, 2009;
- ✓ Josè Aldazabal, Agustí Altisent, Pere Farnes, Rufino Grandez, Pere Tena, La lode delle Ore. Libreria Editrice vaticana, 1996.

LETTURE SUGGERITE:

- ✓ Pregare con i salmi della liturgia delle ore. Sussidio per la celebrazione di Mangani Giuseppe euro 8.00
- ✓ I Salmi - Canto di Cristo e della chiesa. Novità editoriale di Anna Maria Canopi euro 18.00
- ✓ Pregare con i salmi - Nuova edizione (Lapislazzuli) di Gianfranco Ravasi euro 14.00
- ✓ Davanti a Dio. Salmi 76-150 (Sestante) di Bruno Maggioni euro 16.00
- ✓ I Salmi. Preghiera e poesia. - Il tuo volto io cerco (Studi biblici) di Erich Zenger euro 18.80
- ✓ I Salmi - Preghiera e poesia (La Parola e la sua ricchezza) [Con risvolti di copertina] di Piacentini Benedetto

DA TENER PRESENTE

*I salmi delle schede sono tratti da "I SALMI", traduzione a cura di Enzo Bianchi, Mondatori 2001

*Per le schede mi sono ispirato a "I SALMI", di Marc Girard ed. San Paolo, 1994

Riporto anche altri salmi a cui è possibile fare riferimento, suddivisi per "famiglie":

1. I SALMI DI LIBERAZIONE

3 4 5 6 7 9-10 12 13 16 17 18 20 21 22 23 25 26 27 28 30 31 32 34 35 38 39 40 41 42
43 44 51 54 55 56 57 58 59 61 62 63 64 66 68 69 70 71 73 74 76 77 79 80 83 85
86 88 89 90 94 102 106 107 108 109 115 116 118 119 120 123 124 125 126 129 130
131 137 138 139 140 141 142 143 144

2. I SALMI DI INSEGNAMENTO

1 14 15 19 24 37 49 50 52 53 75 78 81 82 91 95 114 127

3. I SALMI DI LODE

8 29 33 47 92 93 96 97 98 99 100 103 104 105 111 117 135 136 145 146 147 148
149 150

4. I SALMI DI FESTA E DI CELEBRAZIONE DELLA VITA

2 45 46 48 65 67 72 64 87 121 132 133 134

INDICE DEI SALMI

- | | |
|---|---|
| 1 LE DUE VIE | 34 DIO PROTEGGE I POVERI |
| 2 TRIONFO DEL MESSIA | 35 CONTRO GLI EMPI |
| 3 PREGHIERA DI FEDE DI UN PERSEGUIATO | 36 DIO, FONTE DELLA VITA |
| 4 PREGHIERA DELLA SERA | 37 SUCCESSO PASSEGGERO DEGLI EMPI |
| 5 PREGHIERA DEL MATTINO | 38 GRIDO A DIO DI UN PECCATORE |
| 6 PREGHIERA DI UN MALATO | 39 MISERIA DELL'UOMO DAVANTI A DIO |
| 7 GRIDO DI UN GIUSTO CALUNNIATO | 40 IL SERVO DEL SIGNORE |
| 8 GLORIA DEL CREATORE E GRANDEZZA DELL'UOMO | 41 PREGHIERA DI UN MALATO ABBANDONATO |
| 9 DIO PROTEGGE GLI OPPRESSI | 42 LA RICERCA DI DIO |
| 10 DIO NON DIMENTICA I POVERI | 43 NOSTALGIA DELLA DIMORA DI DIO |
| 11 IL GIUSTO SI AFFIDA A DIO | 44 DIO PERMETTE LA PESECUZIONE DEL SUO POPOLO |
| 12 CONTRO LA DILAGANTE INFEDELTÀ | 45 LE NOZZE DEL RE MESSIA |
| 13 GRIDO A DIO NELL'ANGOSCIA | 46 DIO E' CON NOI, SEMPRE |
| 14 CORRUZIONE GENERALE | 47 GLORIA AL SIGNORE, RE DELL'UNIVERSO |
| 15 COME VIVE L'AMICO DI DIO | 48 DIO PROTEGGE LA SUA CITTA' SANTA |
| 16 SICUREZZA DELL'AMICO DI DIO | 49 L'UOMO NEL BENESSERE NON CAPISCE |
| 17 GRIDO A DIO DI UN INNOCENTE PERSEGUIATO | 50 DIO AMMONISCE IL SUO POPOLO |
| 18 DIO LIBERA IL SUO MESSIA | 51 PENTIMENTO E DESIDERIO DI VITA NUOVA |
| 19 LA GLORIA DI DIO NELLA CREAZIONE E NELLA RIVELAZIONE | 52 CONTRO L'EMPIO |
| 20 DIO PROTEGGE IL MESSIA | 53 CORRUZIONE GENERALE |
| 21 DIO DA LA VITTORIA AL MESSIA | 54 CONTRO I PERSECUTORI |
| 22 PREGHIERA DEL GIUSTO SOFFERENTE | 55 GRIDO A DIO DEL GIUSTO SOFFERENTE |
| 23 IL SIGNORE E' IL MIO PASTORE | 56 PIANTO DI UN PERSEGUIATO |
| 24 DIO E' RE DI GLORIA | 57 CHI SI RIFUGIA IN DIO HA IL CUORE SALDO |
| 25 INVOCAZIONE DI AIUTO IN UMILE FIDUCIA | 58 CONTRO I GIUDICI EMPI |
| 26 PREGHIERA DI UN INNOCENTE CALUNNIATO | 59 RICHIESTA DI AIUTO CONTRO I NEMICI |
| 27 IL GIUSTO CERCA IL VOLTO DI DIO | 60 DIO VIENE IN AIUTO DEL SUO POPOLO |
| 28 RICHIESTA DI AIUTO E RINGRAZIAMENTO | 61 PREGHIERA DI UN ESILIATO |
| 29 LA VOCE DI DIO | 62 SOLO IN DIO HA PACE IL NOSTRO CUORE |
| 30 DIO SALVA DALLA MORTE | 63 LA SETE DI DIO |
| 31 IL SIGNORE SOLLEVA DALLE ANGOSCE | 64 PREGHIERA CONTRO I NEMICI |
| 32 BEATITUDINE DEL PECCATORE PERDONATO | 65 RINGRAZIAMENTO PER I FRUTTI DELLA TERRA |
| 33 LODE A DIO PER IL SUO DISEGNO DI SALVEZZA | 66 RINGRAZIAMENTO PER LA LIBERAZIONE |
| | 67 LA SALVEZZA E' PER TUTTI |

68 TRIONFO DI DIO
69 PREGHIERA DI UN INNOCENTE PERSEGUITATO
70 GRIDO DI AIUTO
71 PREGHIERA DI UN VECCHIO
72 IL REGNO DEL RE MESSIA
73 L'ENIGMA DELLA FELICITA' DEI MALVAGI
74 LAMENTO PER LA DISTRUZIONE DEL TEMPIO
75 INNO AL SIGNORE GIUDICE
76 INNO AL SIGNORE DELLA PACE
77 DIO MUTA L'ATTEGGIAMENTO VERSO IL POPOLO
78 LE LEZIONI DELLA STORIA DELLA SALVEZZA
79 LAMENTO PER LA DISTRUZIONE DI GERUSALEMME
80 ISRAELE E' LA VIGNA DEL SIGNORE
81 INVITO DEL PROFETA AD ASCOLTARE DIO
82 I GIUDI INGIUSTI SARANNO GIUDICATI DA DIO
83 CONTRO I NEMICI DEL POPOLO DI DIO
84 AMORE PER LA DIMORA DI DIO
85 LA VENUTA DEI TEMPI MESISANICI
86 PREGHIERA DEL GIUSTO PROVATO
87 SION MADRE DELLE GENTI
88 LAMENTO DI CHI E' ABBANDONATO DA TUTTI
89 L'ALLEANZA DI DIO CON DAVIDE
90 FRAGILITA' DELLA VITA UMANA
91 DIO PROTEGGE I CREDENTI
92 SPLENDORE E GIUSTIZIA DELLE OPERE DI DIO
93 DIO E' IL RE DEL MONDO
94 IL SIGNORE E' DIO DI GIUSIZIA
95 INVITO ALLA LODE
96 DIO E' RE E GIUDICE DELL'UNIVERSO
97 DIO E'RE DELL'UNIVERSO
98 DIO VIENE QUALE RE E GIUDICE
99 DIO E' IL RE DI SION
100 DIO E' PASTORE BUONO
101 PROGRAMMA DEL RE MESSIA
102 DIO, SPERANZA DI CHI SOFFRE
103 DIO E' MISERICORDIOSO E COMPASSIONEVOL
104 BELLEZZA DELLA CREAZIONE
105 DIO E' FEDELE ALLE SUE PROMESSE
106 BONTA' DI DIO E INFEDelta' DEL POPOLO
107 DIO COMPIE PRODIGHI PER I CREDENTI
108 LODE A DIO IL SALVATORE
109 CONTRO UN FALSO ACCUSATORE
110 IL MESSIA, RE E SACERDOTE
111 LODE A DIO PER LE SUE MERAVIGLIE
112 ELOGIO DELL'UOMO FEDELE A DIO
113 DIO, L'ALTISSIMO, SI ABBASSA FINO A NOI
114 LE MERAVIGLIE DELL'ESODO
115 IL SIGNORE DIO E GLI IDOLI
116 DIO E' IL SALVATORE DEI PICCOLI E DEI POVERI
117 LODE UNIVERSALE A DIO
118 CANTICO DI RINGRAZIAMENTO
119 LA LODE DELLA PAROLA DI DIO
120 CONTRO LE LINGUE PERFIDE
121 FIDUCIA IN DIO CUSTODE DI ISRAELE
122 PELLEGRINAGGIO A GERUSALEMME
123 GRIDO A DIO DEI POVERI OPPRESSI
124 DIO E' ACCANTO A NOI PER SALVARCI
125 CHI HA FEDE IN DIO E' SALDO
126 IL RITORNO DEGLI ESILIATI
127 OGNI SFORZO E' VANO SENZA L'AIUTO DI DIO
128 LA FELICITA' DELLA FAMIGLIA
129 RICHIESTA DI AIUTO CONTRO I NEMICI
130 IL POVERO ATTENDE IL SIGNORE
131 UMILTA' E ABBANDONO
132 LE PROMESSE FATTE A DAVIDE

133 E' BELLO VIVERE IN COMUNITA'
134 IL DIO CHE BENEDICIAMO CI BENEDICE
135 GLORIA AL DIO DELL'ALLEANZA
136 L'AMORE DI DIO E' PER SEMPRE
137 GERUSALEMME E' LA GIOIA DEL CREDENTE
138 LODE AL SIGNORE SEMPRE VICINO
139 DIO CI CONOSCE E CI AMA
140 DIO E' RIFUGIO DAI VIOLENTI
141 PREGHIERA DELLA SERA
142 PREGHIERA NELL'ORA DELLA MORTE
143 DIO E'RIFUGIO DELL'OPPRESSO
144 VENGANO I TEMPI DEL MESSIA
145 IL REGNO DI DIO
146 L'AGIRE DI DIO E' AMORE
147 DIO E' SIGNORE DELLA CREAZIONE E DELLA STORIA
148 LODE A DIO DI TUTTE LE CREATURE
149 DIO E' IL SALVATORE DEL SUO POPOLO
150 HALLELUYAH! LODIAMO DIO

QUATTRO "FAMIGLIE" DI SALMI

1. i salmi di liberazione

Tre quarti circa dei 150 salmi riflettono o descrivono situazioni di vita, problemi, crisi, conflitti, ecc. Talvolta sono situazioni personali, altre volte di tutto il popolo.

E' così in tutta la storia della salvezza descritta nella Bibbia:

Israele ha iniziato la sua storia quando ha cominciato ad essere "popolo di Dio".

Presto, però, ha dovuto conoscere l'oppressione in Egitto e ha dovuto affrontare l'esperienza dell'Esodo, per essere liberato ed essere educato alla esperienza della libertà.

Anche per noi, talvolta, qualche prova della vita diventa un "dramma"
Da attraversare invocando l'intervento liberatore di Dio.

2. i salmi di insegnamento

La stessa esistenza, in tutte le sue dimensioni, è la scuola normale e permanente che insegna a vivere. ***E' così in tutta la storia della salvezza descritta nella Bibbia:***

Israele ha camminato per 40 anni nel deserto, tra fame e sete, con qualche oasi, prima di arrivare alla Terra di Canaan. Dio gli parlava attraverso gli avvenimenti ma anche per mezzo di Mosè (guida, profeta e maestro) e per mezzo di una Legge-Alleanza con Dio, proclamata nella comunità.

Anche a noi è possibile allenarci a verificare i nostri obiettivi di coppia, di famiglia e le nostre scelte, lasciandoci educare dalla Parola di Dio.

3. i salmi di lode

Anche in mezzo ai problemi che accompagnano il cammino, quando il credente d'Israele sapeva acquistare e conservare un'anima accogliente ed umile, riusciva a scoprire la vicinanza misteriosa ma reale di Dio. Questa scoperta gli permetteva di stupirsi e cantare la lode al Signore. ***E' così in tutta la storia della salvezza descritta nella Bibbia:***

Israele, entrato definitivamente nella terra della promessa, ha potuto godere di alcuni periodi di pace sociale e politica, durante i quali qualcuno ha "riletto e interpretato" l'agire di Dio nella propria storia, risalendo a poco a poco fino alle origini della storia del mondo. In questi periodi si sono formati i primi cinque libri della Bibbia: Genesi, Esodo, Deuteronomio, Levitico, Numeri (Pentateuco, Torah per gli ebrei).

Anche noi, quando riusciamo a godere di alcuni momenti sereni, riusciamo ad esprimere la lode e il ringraziamento al Signore.

4. i salmi di festa o di celebrazione della vita.

Anche se, forse, non è mai una esperienza frequente, tuttavia, quando Israele godeva di tranquillità, avvertiva il dovere e il bisogno di condividere collettivamente la propria gioia. E si faceva festa...

E' così in tutta la storia della salvezza descritta nella Bibbia:

Israele ha fissato ben presto alcune occasioni speciali in cui fare memoria e cantare la propria gioia per la liberazione dell'Esodo e l'Alleanza festa di Pasqua, delle Capanne, pellegrinaggi al Tempio, ecc.

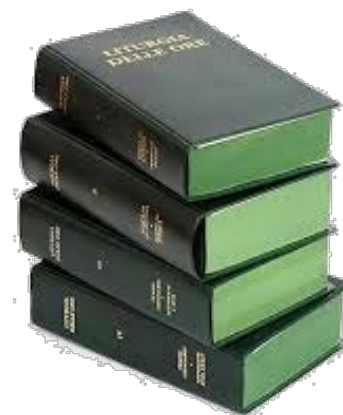
Ma c'erano anche occasioni festose di famiglia in occasione di nascite (per es. la nascita del figlio del Re), di matrimoni, ecc. In tutte queste feste Israele introduceva un forte senso religioso.

Anche a noi capita la stessa cosa.

Giornata Operatori Liturgici 4 novembre 2017

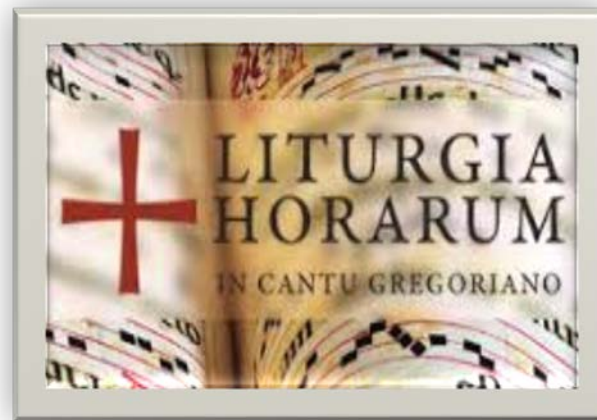


La liturgia delle ore preghiera attuale



Laboratorio 4.
Preparare la Liturgia delle Ore:
Sussidi e proposte

a cura di Suor Lucia Mossucca



DUE SOTTOLINEATURE:

- preghiera pubblica e comune del **POPOLO DI DIO ...**
Aspetto comunitario ed ecclesiale (tutta la Chiesa)!



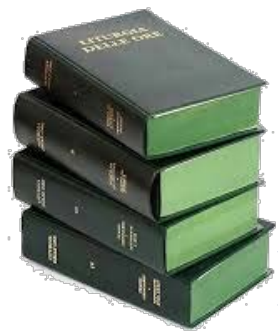
- nutrimento della **PREGHIERA PERSONALE ...**
Preghiera personale!





«SCEGLIENDO QUALCHE PARTE SECONDO I CRITERI DELL'OPPORTUNITÀ»:

- anche un solo salmo;
- una parte di un salmo;
- un breve passo della Parola di Dio;
- alcune invocazioni o intercessioni desunte da Lodi e Vespri eventualmente ed opportunamente adattate o integrate secondo le circostanze.



Struttura di ogni ora:

- **Versetto introduttivo** (Segno di croce)
- **Inno**
- **Antifone**
- **Salmi / Cantico**
- **Lettura**
- **Responsorio**
- **Antifona / Cantico**
- **Invocazioni / Intercessioni**
- **Padre nostro**
- **Orazione**
- **Segno di croce?**

INTRODUZIONE

SALMI

LETTURE
+
RESPONSORI

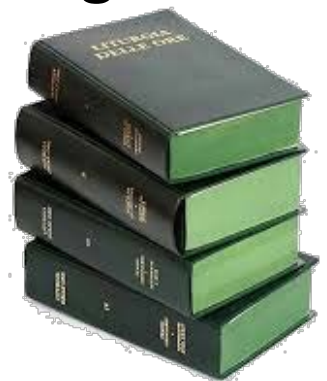
CONCLUSIONE



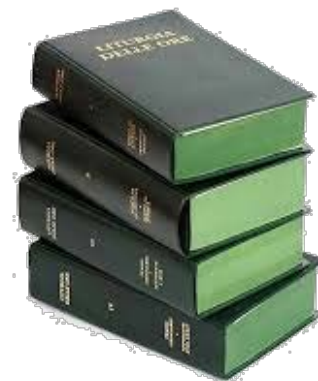
RIPENSARE LA LITURGIA DELLE ORE?

Si può:

1. senza deformare completamente la struttura liturgica;
2. evitando di lasciare gli adattamenti in balia del singolo;
3. educare gradualmente alla preghiera della liturgia delle ore.



Anche in Italia, il panorama delle **app** legate alla preghiera e alla liturgia in generale si sta ampliando sempre di più.



RICERCA SULLE **CATHOLIC APPS**

Due criteri fondamentali:

1. **gratuità**: completamente *free*;
2. **lingua italiana**.

