



«Bisogna pregare sempre, senza stancarsi» (Lc 18,1)

Introduzione

Nel frastuono della vita moderna, dove il tempo sembra sfuggire tra impegni, responsabilità e ritmi sempre più incalzanti, molti fedeli cattolici cercano una forma di preghiera stabile, strutturata, radicata nella Tradizione della Chiesa e capace di dare ordine e profondità alla propria vita spirituale. Esiste un tesoro nascosto, una tradizione viva che ha attraversato i secoli, ma che oggi rimane sconosciuta a gran parte dei laici: **l'Ufficio Divino**, anche detto **Liturgia delle Ore**.

Questa forma di preghiera non è una devozione facoltativa né una pratica riservata ai monaci e ai sacerdoti. È la **preghiera pubblica e ufficiale della Chiesa**, che Cristo continua a rivolgere al Padre attraverso il Suo Corpo Mistico, incessantemente, giorno e notte. In questo articolo, scopriremo che cos'è l'Ufficio Divino, la sua storia, la sua ricchezza teologica e le sue applicazioni concrete, con un approccio accessibile, attuale e profondamente spirituale.

1. Che cos'è l'Ufficio Divino?

L'Ufficio Divino è la preghiera ufficiale della Chiesa cattolica, che santifica le ore del giorno con la lode a Dio. È un prolungamento del sacrificio della Messa: se la Celebrazione Eucaristica è il cuore della giornata, l'Ufficio Divino ne è il respiro quotidiano, che scandisce il tempo secondo il ritmo del cielo.

Si compone di salmi, inni, letture bibliche, antifone e orazioni, distribuiti durante la giornata: **Lodi mattutine, Ora media** (Terza, Sesta, Nona), **Vespri, Compieta**, e **Ufficio delle letture** (in passato chiamato Mattutino).

Questa forma di preghiera nasce dal mandato biblico: «*Sette volte al giorno io ti lodo per le sentenze della tua giustizia*» (Sal 119,164), e dall'esempio di Cristo stesso, che «*si ritirava in luoghi solitari per pregare*» (Lc 5,16), lasciandoci una vita di preghiera continua come modello.



2. Origini e sviluppo storico

L'Ufficio Divino ha radici nella tradizione ebraica, che prevedeva la preghiera a orari fissi del giorno. I primi cristiani hanno ereditato questa pratica: «*Pietro e Giovanni salivano al tempio per la preghiera verso le tre del pomeriggio*» (At 3,1).

Nel corso dei secoli, soprattutto grazie all'esperienza monastica, la preghiera delle Ore si è strutturata come la conosciamo oggi. San Benedetto, nel VI secolo, la codificò nella sua **Regola**, considerandola il «**opus Dei**», il lavoro principale del monaco, più importante di ogni altra attività. Ogni monastero diventava così una fornace ardente di preghiera per la Chiesa e per il mondo.

Nel corso del tempo, il Breviario romano si diffuse tra i sacerdoti secolari, diventando obbligatorio per il clero. Dopo il Concilio Vaticano II, la riforma liturgica ha voluto favorire **la partecipazione anche dei laici**, promuovendone la recita personale o comunitaria.

3. Una preghiera pubblica, non privata

Una delle caratteristiche più sorprendenti dell'Ufficio Divino è che, anche quando recitato da soli, **non è mai una preghiera privata**, ma **una preghiera pubblica della Chiesa**. Quando un cristiano prega l'Ufficio, **si unisce alla voce della Sposa**, che intercede per il mondo, che loda il suo Sposo in un canto incessante, che fa risuonare sulla terra l'eco del Cielo.

Come insegna il **Catechismo della Chiesa Cattolica**:

«*La Liturgia delle Ore è la preghiera pubblica della Chiesa. In essa, il mistero di Cristo, che celebriamo nell'Eucaristia, permea e trasfigura ogni momento della giornata*» (CCC 1174).

Teologicamente, si tratta di una **partecipazione sacramentale al sacerdozio di Cristo**, che continua ad intercedere presso il Padre attraverso le sue membra.



4. Perché è poco conosciuta?

Nonostante la sua bellezza e centralità, l'Ufficio Divino rimane poco conosciuto tra i fedeli per vari motivi:

- È erroneamente percepito come una preghiera “riservata ai preti e ai monaci”.
- Nelle parrocchie raramente viene insegnato o proposto.
- Ha una struttura complessa, soprattutto nelle versioni tradizionali come il **Breviario Romano**.
- Si privilegia spesso una religiosità più spontanea o emotiva, trascurando le forme liturgiche.

Riscoprirlo oggi significa riconnettersi **con la preghiera stessa della Chiesa**, entrare in una Tradizione vivente che ha formato santi, evangelizzato popoli e consolato generazioni.

5. Come pregare l'Ufficio Divino oggi – Guida teologica e pastorale

Passo 1: Capire che è una preghiera ecclesiale

Anche se sei solo nel tuo salotto o in metro, **quando reciti l'Ufficio, non sei mai solo**. Sei unito a vescovi, religiosi, suore, monaci e laici in tutto il mondo. È la voce della Chiesa che sale a Dio.

Passo 2: Scegliere una forma accessibile

- **Liturgia delle Ore (edizione ufficiale CEI)**: completa, in 4 volumi.
- **Breviario Romano tradizionale**: profondo, ma con struttura più complessa.
- **App e strumenti digitali**: es. *iBreviary, Laudate, Universalis* – gratuite, intuitive, disponibili in molte lingue.

Passo 3: Iniziare con due Ore principali

- Le **Lodi** al mattino e i **Vespri** alla sera sono il cuore della Liturgia delle Ore.
- La **Compieta**, breve e serena, è perfetta prima di dormire.
- L'**Ufficio delle letture** è ideale per un momento più meditativo.



Passo 4: Inserire la preghiera nel proprio ritmo quotidiano

- Prima di accendere il telefono al mattino: recita le Lodi.
- Dopo cena o prima del notiziario: recita i Vespri.
- Alla fine del giorno: affidati a Dio con la Compieta.

Anche **una sola Ora pregata con fede** santifica il tempo e unisce il tuo cuore alla Chiesa.

Passo 5: Pregare col cuore, non solo con la voce

L'Ufficio Divino non è un “dovere” da adempiere meccanicamente. È **un atto di amore**, una partecipazione all'adorazione perenne della Trinità. Lasciati trasformare dai Salmi, che esprimono ogni emozione dell'anima umana.

6. I frutti spirituali dell'Ufficio Divino

- **Forma l'anima:** i Salmi educano a pregare con fede, speranza, lode, pentimento.
- **Crea comunione:** è preghiera della Chiesa, non del singolo.
- **Santifica il tempo:** riporta Dio al centro della giornata.
- **Nutre l'apostolato:** la missione nasce dalla preghiera.

Come disse San Giovanni Paolo II:

«*La Liturgia delle Ore, ben celebrata, diventa fonte di pietà e nutrimento della preghiera personale*».

7. L'Ufficio Divino in famiglia e in parrocchia

Questa forma di preghiera può e deve tornare ad animare la vita della Chiesa locale e domestica:

- **In parrocchia:** si possono recitare i Vespri prima della Messa, o proporli durante l'Adorazione.



- **In famiglia:** può diventare un semplice rito quotidiano, adatto anche ai bambini.
- **Nei gruppi di preghiera:** come inizio o conclusione di un incontro.

È una via per costruire **una Chiesa più orante, più unita, più missionaria.**

8. Attualità dell'Ufficio Divino

In un'epoca dominata dalla distrazione, dall'ansia e dal rumore, l'Ufficio Divino offre:

- **Pace interiore:** una bussola spirituale quotidiana.
 - **Ordine nella confusione:** scandisce il tempo in chiave celeste.
 - **Appartenenza:** ti ricorda che sei parte del Corpo di Cristo.
 - **Forza per testimoniare:** alimenta l'anima e la missione.
-

Conclusione: Un invito personale

Caro lettore, l'Ufficio Divino non è una preghiera per "specialisti", ma **un dono per ogni battezzato. È una sorgente di grazia nascosta**, che ti aspetta per santificare il tuo tempo, illuminare la tua mente e trasformare il tuo cuore.

Forse non puoi recitarlo tutto. Ma **una sola Ora, fatta con amore, ti unisce al cielo.** Scoprirai che la tua giornata prende una luce nuova.

Comincia oggi. Il Signore ti aspetta nell'ora della preghiera.

«Benedirò il Signore in ogni tempo, sulla mia bocca sempre la sua lode» (Sal 34,2)

Allegato: strumenti utili

Libri consigliati:



- *Liturgia delle Ore (CEI)* – in 4 volumi o in versione ridotta.
- *Breviario Romano* – in latino o bilingue.
- *La Regola di San Benedetto* – per comprendere lo spirito dell'Ufficio.

App utili:

- *iBreviary* (gratis, multilingua)
- *Universalis*
- *Laudate*
- *Breviarium Meum* (versione tradizionale in latino)