



Militia Templi – Christi pauperum Militum Ordo  
Milizia del Tempio – Ordine dei poveri Cavalieri di Cristo

## De Divino Officio

### “L’Ufficio divino”

*Documento a uso interno dei membri della Milizia  
per una maggior riflessione sul valore  
e sulle caratteristiche della preghiera oraria della Chiesa*

**Approvato dal Capitolo generale della Milizia del Tempio 2024  
Castello della Magione sabato 20 aprile 2024**

#### **Introduzione**

Come sapientemente afferma il Motu proprio *Rubricarum instructum* (25 luglio 1960) di Sua Santità Papa San Giovanni XXIII, con il quale furono approvate le nuove rubriche del Breviario e del Messale Romano, la Sede Apostolica, specialmente dopo il Concilio di Trento, ha sempre avuto cura di definire nel modo più preciso e di ordinare nel modo più compiuto il codice delle rubriche che regolano il culto pubblico della Chiesa. Poiché nel corso del tempo sono state introdotte molte correzioni, modifiche e aggiunte, l’intero sistema delle rubriche si è abbondantemente accresciuto, non sempre rispettando un vero ordine logico, e non senza nuocere alla chiarezza e alla semplicità originarie.

Pertanto, si ritiene particolarmente utile fornire ai membri della Milizia alcuni spunti di riflessione sul significato, sull’importanza e sulla ricchezza della recita dell’Ufficio divino affinché la pratica della preghiera oraria divenga sempre più realmente strumento di orazione quotidiana e di crescita nella fede.

A tale fine è opportuno partire dai due capitoli della Regola della Milizia del Tempio dedicati proprio all’Ufficio divino: il V e il XV.

Nel Capitolo Quinto (“Dell’Ufficio divino”) si legge:

«I Cavalieri, e quelli che con essi – per la salvezza delle loro anime – militano sotto le insegne di Nostro Signore Gesù Cristo e di Nostra Signora nella Milizia del Tempio, ogni giorno rivolgano le loro suppliche a Dio, Signore di ogni cosa, in tutta umiltà e sincera devozione.

I Cavalieri recitino l’Ufficio secondo gli usi della Chiesa Romana, possibilmente tutte le Ore Diurne, ma, se questo non fosse possibile, prendano almeno il proposito di recitare sempre Lodi o Vespri [...].

L’uomo spirituale, che attinge agli splendori della fede, trova nella preghiera il primo bene, il primo dovere. Questa sua stima cresce ancor più riguardo alla preghiera liturgica, che per essere la preghiera ufficiale della

Chiesa, è senz'altro la più efficace, la più accetta a Dio e fa maggior presa sul cuore umano rispetto a tutte le preghiere private.

Essendosi scelto per dimora il grembo della Chiesa sua Sposa, Gesù stesso prega in lei e per lei. Ed è soprattutto mediante la liturgia che Gesù si manifesta alle anime, le illumina e le fortifica, le nutre e le trasforma, operando in esse i misteri della sua vita dolorosa e gloriosa man mano che il ciclo liturgico offre questi misteri alla nostra contemplazione. Vivere la vita liturgica, secondo l'ordine stabilito dalla Chiesa, è vivere la vita stessa di Gesù. E in particolare, per quel che concerne i membri della Milizia, la via più facile e più rapida per giungere alla perfezione del loro stato, sarà quindi di vivere più intensamente la vita liturgica, facendo in modo che la S. Messa e l'Ufficio divino siano fondamento e base della loro santificazione.

### **1. Gli ostacoli a una preghiera fervorosa**

Dopo il sacrificio della Messa e i Sacramenti nulla è più bello, più grande e più santificante nella Chiesa della preghiera canonica; nessuna cosa perciò dovrebbe stimolare maggiormente l'interesse e il fervore. Ma attenzione: recitare l'Ufficio senza devozione e distratti da preoccupazioni temporali o da una vita febbrilmente agitata, interromperlo per futili motivi o disimpegnarlo con un fare alquanto sbrigativo, vuol dire davvero bistrattare il dovere principale della vita religiosa. La recita dell'Ufficio è un'opera santa che onora grandemente Dio, incanta gli angeli e ha una funzione di primissimo piano nella nostra personale santificazione, come in quella del popolo cristiano.

Le difficoltà che si oppongono alla recita fervorosa dell'Ufficio, conducono quindi alla fatale conseguenza di non aver più la libertà di mente necessaria per pregare con tranquillità: il disordine, ad esempio, introdotto nel cuore dal peccato originale e che i peccati personali aggravano, rende l'uomo estraneo alle cose della fede, ottuso e apatico riguardo ai beni eterni, soggetto al fascino delle cose terrene che abbagliano con il loro rumore e scintillio e si impossessano dei sensi e delle sue facoltà. La preghiera canonica, invece, essendo la più alta espressione di un'anima libera da pensieri umani e anelante solo al cielo, se viene ridotta solo a un puro movimento di labbra e non sgorga dall'intimo del cuore, non produce alcun beneficio. Stringeremo fra le labbra il frutto saporito della santa liturgia, ma non ne gusteremo le delizie che alimentano la vita soprannaturale;

*Tu calcabis olivam et non ungeris oleo; et mustum, et non bibes vinum* (Mich. 6,15).

Spremerai le olive, ma non ti ungerai con l'olio; farai colare il mosto, ma non berrai il vino.

Ci si scuota, dunque, dal torpore spirituale affinché si possa trarre profitto da questo efficace mezzo di santificazione non affannandoci eccessivamente in attività esteriori; nessuna opera è feconda nel campo spirituale se non è voluta da Dio, se non comincia, non prosegue e non finisce con l'aiuto di quella grazia che si ottiene mediante la preghiera e che ci eleva a Dio, ci unisce a Lui quale sorgente di santità e di grandezza, così da partecipare alle ineffabili lodi che le Tre Divine Persone *ab aeterno* si rendono a vicenda.

### **2. Eccellenza dell'Ufficio divino**

Siamo creature fragili per cui abbiamo bisogno di bussare continuamente alla porta della Divina Misericordia chiedendo le grazie necessarie per perseverare nel bene. Pertanto, il nostro primo obbligo è di riconoscere il Creatore, di presentargli il tributo dell'adorazione, della lode, della nostra dipendenza. Ma come farlo degnamente? È Dio a insegnarci l'arte di pregare bene ispirando una preghiera di lode – appunto l'Ufficio divino – che sgorga spontaneamente dal cuore dell'uomo quale pieno riconoscimento della Sua gloria non soltanto per le meraviglie da Esso compiute, ma anche per la sua bellezza e la sua grandezza.

Appena un'anima entra in colloquio con Dio, l'azione dello Spirito Santo la investe, la illumina, la fortifica e la rallegra con la sua unzione; essa si adorna con i fiori dei buoni desideri e si arricchisce con i frutti di opere sante. Se invece dimentica Dio, eccola sottratta all'efficacia della grazia e ricaduta sotto la tirannide degli umani sentimenti. Non ci illudiamo: senza vita interiore avremo un bell'affannarci, concluderemo poco, e questo poco sarà ancora viziato dai motivi terrestri che l'ispirarono.

*Vere novit recte vivere, qui recte novit orare,*

Sa veramente vivere bene chi sa pregare bene

dice S. Agostino; e S. Giovanni Crisostomo:

*Sicut corpus sine anima non potest vivere, sic anima sine oratione mortua est et graviter olens.*

Come il corpo non può vivere senza l'anima, così l'anima senza la preghiera è morta e puzza.

Solo la preghiera, allora, può garantirci di rimanere fedeli a tutti i nostri obblighi, perché solo essa ottiene quei soccorsi divini senza i quali, siamo ridotti alla più assoluta incapacità di progredire nell'ordine soprannaturale; per cui alla fin fine il nostro valore agli occhi di Dio è in proporzione al nostro spirito di preghiera. Se questo è vero per ogni anima cristiana, lo è soprattutto per le anime consacrate a Dio dalla Professione solenne. Dio si è scelto queste anime perché attendano più liberamente alle cose del cielo.

E Dio come potrebbe quindi non gradire le lodi che Egli stesso ci mette sulle labbra? Come potrebbe non ascoltare quelle preghiere che Egli stesso ha dettate per poterle esaudire? Quale conforto quando, aprendo il Breviario, possiamo dire: «Ho la certezza assoluta che a Dio sono veramente gradite le suppliche che sto per rivolgergli, e i sentimenti che gli esprimo esaltano la sua Maestà, mentre i favori che sollecito sono proprio quelli che Egli più vivamente desidera di concedermi»!

La preghiera liturgica dispone perciò le anime volenterose alle sante effusioni della grazia esaltando i sentimenti più nobili e più intimi del cuore, salvaguarda dalle insidiose incursioni del demonio e dalle pericolose passioni, assicura in tutti i pericoli del corpo e dell'anima la speciale, misteriosa protezione con la quale la Provvidenza si compiace di circondare i suoi eletti, colma di quelle gioie sante che sono preludio dell'allegrezza propria degli angeli in adorazione davanti alla SS. Trinità.

### **3. Opera sociale per eccellenza**

Se la recita distratta e superficiale dell'Ufficio causasse danni solo a noi, già sarebbe un male non indifferente. Ma il torto più grave lo riceve la Chiesa nella quale, essendo una società perfettamente organizzata, i membri sono solidali tra loro, responsabili gli uni verso gli altri, e quindi soggetti a dei doveri sociali superiori agli obblighi puramente individuali, perché il bene generale prevale sul bene particolare. Fra questi doveri, la preghiera liturgica riveste il primo posto essendo un'opera eminentemente sociale, la più feconda; senza di essa le altre opere restano sterili perché è la preghiera che guida lo zelo, che suggerisce la scelta dei mezzi voluti da Dio che conferiscono la sua grazia, che dispone, infine, le anime ad accogliere la parola e l'azione santa.

Pertanto, se l'avanzamento spirituale di ogni singolo membro dipende in primo luogo dal fervore delle proprie preghiere, per il progresso e la prosperità della Chiesa fondamentali risultano il Santo Sacrificio e la recita fervorosa del Breviario, la cui recita assurge così a funzione pubblica e sociale, con la quale la Chiesa assicura la perpetuità della preghiera del popolo cristiano. San Tommaso per questo ha definito l'Ufficio

*Communis quidem oratio, quae per ministros Ecclesiae in persona totius fidelis populi Deo offertur.*  
Anzi, una preghiera comune, che viene offerta a Dio dai ministri della Chiesa nella persona di tutto il popolo fedele.

Comprendiamo dunque l'errore di coloro i quali considerano sprecato il tempo da consacrarsi all'Ufficio divino, ritenendo che sarebbe speso più fruttuosamente nelle opere esteriori. La pretesa di poter fare a meno della grazia di Dio, conduce soltanto a un'agitazione disordinata e inconcludente, ispirata da motivi umani, che segue il capriccio delle impressioni, soffoca la vita interiore e finisce col provocare stanchezza, apatia, disgusto per il vero lavoro.

### **4. Due consigli opportuni**

Per la recita dell'Ufficio divino opportuni risultano due suggerimenti.

Primo. È molto utile aggiungere alle intenzioni liturgiche della Chiesa, universali e generiche, quelle nostre particolari e personali, scaturite dalle proprie necessità e dalla speciale devozione del momento. Per esempio: l'Ora Prima, nel pensiero della Chiesa, è una preghiera del mattino: e allora perché non recitarla quale nostra preghiera mattutina, inserendovi il pensiero di santificare la nostra giornata col riferire le parole ispirate alle necessità e alle difficoltà che incontreremo lungo il giorno?

Inoltre, quando recitiamo i Salmi, apprezziamone la sublimità sapendoli essere realmente ispirati, in quanto composti per mozione e impulso diretto dello Spirito Santo, «poiché non da volontà umana è mai venuta una profezia, ma mossi da Spirito Santo parlarono alcuni uomini da parte di Dio» (2Pt 1,21).

In qualunque stato interiore ci troviamo, qualunque sia il bisogno del momento e la difficoltà dell'ora, le parole dei salmi saranno sempre adatte alla disposizione della nostra anima, adeguandosi al gusto e al gradimento di ciascuno, fornendo un ammirabile e corroborante nutrimento per la mente e per il cuore.

Se il salmo ha nell'Ufficio un senso speciale, interpretiamolo con questo senso; se invece è scelto senza una determinata intenzione liturgica, limitiamoci a riferire a noi stessi i sentimenti che esso esprime, secondo le nostre necessità e aspirazioni, identificandoci il più possibile con i sentimenti che essi esprimono:

*Si orat psalmus, orate; et si gemit, gemite; et si gratulatur, gaudete; et si sperat, sperate et si timet, timete; omnia enim quae hic conscripta sunt, speculum nostrum sunt.*

«Se il salmo prega, pregate; se geme, gemete; se ringrazia, gioite; se spera, sperate; e se teme, temete. Perché tutte le cose che qui sono state scritte sono il nostro specchio» (Agostino, *Enarr. in Ps 30*, sermo III).

Versetto dopo versetto, la nostra anima è innalzata verso Dio in trasporti di adorazione e di amore per poi riabbassarsi nelle profondità della conoscenza di noi stessi e della sincera umiltà che nascono dall'autentica introspezione.

Se ad esempio recitiamo un salmo che canta la liberazione dalla schiavitù d'Egitto e il passaggio del Mar Rosso, non ci fermiamo al senso letterale, ma vediamo il simbolo del riscatto delle anime operato da Gesù Cristo e interpretiamo questo salmo quale cantico di ringraziamento per la nostra redenzione, per il beneficio immenso del battesimo ricevuto, cosicché questa preghiera avrà un'attrattiva incomparabilmente superiore. Quando recitiamo l'Ufficio di una Vergine, offriamolo al Signore per ottenere, mediante l'intercessione della Santa, la perfetta purezza dei sensi e del cuore, o un amore più ardente per Gesù, Sposo Divino delle nostre anime. E ancora, recitando l'Ufficio di un Martire, domandiamo la rassegnazione nella speciale tribolazione che ci affanna, ecc. Riferire il testo canonico alle proprie necessità spirituali è un eccellente aiuto per non distrarsi.

Altro consiglio. Se l'anima lungo il giorno resta stordita dal tumulto di tante faccende, le disposizioni richieste per entrare nello spirito delle diverse Ore canoniche sono, se non assenti, almeno assopite; bisognerà dunque destarle se vogliamo che la preghiera parta dal cuore e non soltanto dalle labbra, che sia cioè preghiera cosciente ed efficace. Opportuna risulta pertanto un'adeguata preparazione che può così avvenire:

1. Prima di aprire il Breviario, raccogliamoci un momento; allontaniamo decisamente ogni preoccupazione estranea, rinviando a dopo la recita canonica i pensieri pur doverosi. Mettiamoci poi alla presenza di Dio e uniamoci agli angeli per lodare il Signore.

2. Diamo uno sguardo attento al mistero che si celebra e ai suoi frutti, disponiamo i nostri sentimenti perché siano in armonia con lo spirito dell'Ufficio o dell'Ora canonica che stiamo per recitare, riflettiamo sulle speciali grazie che vogliamo impetrare, e sollecitiamo in noi un vivo desiderio di ottenerle.

3. Imploriamo l'aiuto divino, uniamoci a Gesù, invochiamo l'assistenza di Maria recitando con fervore le preghiere: *Aperi Domine; Domine in unione; Pater et Ave; Deus in adiutorium*; e col *Gloria Patri* formuliamo sentitamente la nostra buona intenzione.

Recitiamo l'Ufficio senza fretta, impiegandovi il tempo necessario. Persuadiamoci che in ogni formula liturgica Dio ha messo una grazia di luce e di forza per noi, e mettiamo in pratica il consiglio di S. Bonaventura: «Per quanto è possibile, non pronunciate una parola distratti e senza capirla».

## **5. Il rispetto dell'impegno assunto**

Nella celebrazione dell'Ufficio divino sussistono due componenti fondamentali: quella "liturgica" in quanto l'Ufficio divino ha per oggetto la continuità della preghiera di Cristo e della Chiesa, e come scopo la santificazione del tempo, è normato da proprie regole prescritte negli appositi libri liturgici e domanda un'*ars celebrandi*; quella "giuridica", non soltanto in rapporto al rispetto delle norme liturgiche che regolamentano l'Ufficio divino, ma anche in riferimento al fatto che si tratta di un culto pubblico a Dio che i membri della Milizia sono tenuti a offrire *pro homines et pro hominibus*.

Perciò, come la Regola dispone, la Chiesa – per assicurare in essa la protrazione della preghiera – deputa i membri della Milizia allo svolgimento fedele e quotidiano del culto pubblico nella forma che essa stabilisce. Essi, perciò, con gli obblighi assunti nella Professione solenne, hanno un dovere verso la Chiesa, verso l'intero popolo fedele e verso il loro Gran Maestro. Si tratta sia di un obbligo circa l'integrità, la quotidianità, la temporalità e il *modus celebrandi*, sia di una vera e propria necessità dettata dallo sperimentare il bisogno di Dio a testimonianza del fatto che nella natura umana è insita la solenne verità che siamo stati fatti da Dio per nessun altro fine se non quello di conoscerlo, amarlo ed essere felici di questa beata conoscenza, ora e nella vita che ci attende nell'aldilà.

Poiché, infatti, la natura umana non è tutta spirituale, ma un insieme di anima e corpo, è necessario che l'uomo renda omaggio al suo Creatore non soltanto nella camera segreta del suo cuore, ma anche con manifestazioni esteriori e corporali di venerazione e di amore.

Ecco quindi che il culto pubblico e comunitario della Maestà Divina è uno stretto dovere.

San Tommaso d'Aquino così definisce la ragione per la quale dobbiamo rendere culto interno ed esterno a Dio:

«Prestiamo a Dio riverenza e onore non per se stesso, che in sé è così pieno di gloria che nessuna creatura può aggiungergli nulla, ma per noi: poiché mediante la riverenza e l'onore che prestiamo a Dio la nostra mente a Lui si sottomette, raggiungendo così la propria perfezione. Ora l'anima umana per unirsi a Dio ha bisogno di essere guidata dalle cose sensibili, poiché come dice l'Apostolo "le Sue perfezioni invisibili vengono contemplate e comprese attraverso le opere da Lui compiute" (Rm 1,20). Perciò nel culto divino è necessario servirsi di cose materiali, come di segni mediante i quali l'anima umana venga eccitata alle azioni spirituali che la uniscono a Dio. La religione quindi abbraccia atti interni, che sono principali ed essenziali per la religione, e atti esterni, che sono secondari e ordinati a quelli interni» (Tommaso d'Aquino, *Summa Theologiae*, II-II, q.81, a.7).

Quanto disposto dalla Regola in merito alla recita dell'Ufficio divino, non obbliga, nel caso di urgente grave e reale necessità superiore, intesa come quel presupposto o circostanza che giustifica un'azione diversa o contraria rispetto a una disposizione giuridica avente una speciale forza obbligatoria.

Si auspica comunque che nessun membro della Milizia usi un vacuo legalismo per eludere un dovere così importante, cercando facilmente in ogni scusa un motivo per autogiustificare l'omissione della recita quotidiana dell'Ufficio divino. La pigrizia e il torpore spirituale non scusano affatto dall'obbligo in questione e anzi costituiscono un vero disprezzo verso l'impegno di fede assunto. È questo il criterio con cui ogni membro della Milizia deve esaminare la propria coscienza in ordine al suo dovere di pregare *cotidie, fideliter et integraliter* l'Ufficio divino, nella consapevolezza che il culto liturgico della Chiesa affidatogli secondo la Regola è il primo e principale suo dovere, nonché il più grande e urgente atto di carità pastorale da compiersi in favore del popolo di Dio. Il tralasciarlo per inezie, svaghi poco consoni o comunque secondari rispetto a una così grande missione ricevuta, o giungere a fine giornata avendo trovato il tempo per molte cose e per molte persone, ma non per il Signore, deve fare riflettere molto: se non si sta con Dio nella preghiera, non solo si manca grandemente nel proprio compito principale, ma anche probabilmente ciò che si fa non lo si compie bene.

La recita dell'Ufficio divino, quindi, attiene al carattere monastico della Milizia.

Lungi da noi, dunque, qualsiasi tipo di sciattezza o fretta sconveniente, preoccupazioni vane e sciocche immaginazioni. La pratica dell'Ufficio costituisce un'anticipazione sulla terra di quella che sarà la nostra eterna occupazione in cielo. Così si legge nella prefazione di Papa Urbano VIII al Breviario:

*Divina psalmodia est eius hymnodiae filia quae canitur assidue ante sedem Dei et Agni.*

«La salmodia divina è figlia della sua innodia che costantemente viene cantata davanti al trono di Dio e dell'Agnello»

## 6. Le cause scusanti dall'obbligo dell'Ufficio

A proposito dell'obbligatorietà dell'Ufficio, è opportuno accennare alle cause scusanti da tale obbligo, dato che le due cose sono strettamente connesse.

- Se un ostacolo di carattere fisico (ad es. mancanza del Breviario o una grave malattia) o morale (ed es. un'occupazione grave, assunta talvolta dal proprio dovere o dalla carità) impedisce la recita dell'Ufficio, chi non può (oggettivamente) recitare tutto l'Ufficio, ma può recitarne una parte notevole come un'Ora minore, è tenuto a recitare questa parte. Chi invece non può recitare nemmeno questo, allora, come prevede il cap. V della Regola «Quando un Cavaliere sia impedito di recitare l'Ufficio dica un *Pater noster*, dieci *Ave Maria* e un *Requiem aeternam*».
- Inoltre, nel caso di *legittima dispensa*, essa può sospendere o persino rimuovere del tutto l'obbligo dell'Ufficio, che come è stato già detto, è di precetto. Tuttavia in casi urgenti il Gran Maestro può, per giusta causa, dispensare i membri della Milizia temporaneamente.

Pertanto, per soddisfare pienamente il precetto prescritto dalla Regola, l'Ufficio divino deve essere recitato nel debito ordine, luogo, postura e tempo; integralmente; continuativamente; vocalmente; con attenzione e intenzione.

## 7. Lo studio dell'Ufficio

Nella varietà dell'alternarsi dei diversi Uffici, ognuno di essi svolge un tema diverso, richiama considerazioni varie, sveglia sentimenti sempre nuovi e richiede all'anima disposizioni non mai uguali, mentre l'insieme degli Uffici considera tutte le condizioni e le situazioni morali in cui può trovarsi un cristiano e in particolare ogni membro della Milizia. Per tale motivo lo studio dell'Ufficio ci è dunque indispensabile. Però intendiamoci: studiarlo per curiosità o solo per acquisire nuove cognizioni liturgiche ed esegetiche, sarebbe di ben poco profitto. Solo l'amore possiede il cifrario della Sacra Scrittura e questa svela i suoi tesori a chi la studia con fede, umiltà e semplicità, per piacere a Dio e per disimpegnare meglio il dovere canonico. Quale

l'oggetto di questo studio? Le rubriche, dapprima. La pratica del Breviario ci rende facile la soluzione di buona parte dei casi.

## 8. Il rispetto dell'orarietà

Occorre, quindi, sapersi ricavare non solo spazi e luoghi adatti per ritirarsi, come Gesù, sul monte a pregare il Padre, ma anche tempi adeguati perché all'osservanza dell'orarietà è legato il frutto spirituale. Infatti, se la preghiera, pur essendo fatta con il minimo di buone disposizioni, resta sempre preghiera, nell'Ufficio divino detto fuori tempo, viene meno quel ritmo creato dalla Chiesa per inserire tutta la giornata e tutta l'attività in un clima speciale di preghiera, di lode a Dio, di unione a lui. La fedeltà oraria esige e impone una certa disciplina personale, un controllo di sé e delle proprie attività, un giusto ordine delle varie occupazioni dettato da motivi superiori. Insomma, la diligenza in questo ambito, fra i tanti suoi vantaggi, ha perciò anche quello di una "pedagogia spirituale" nel gestire e amministrare il proprio tempo affinché al mattino si lodi e alla sera ci si ritiri nella preghiera di verifica della giornata, di richiesta di perdono, di ringraziamento e di lode al Signore del tempo e della storia.

Caratteri inequivocabili legati all'orarietà sono riscontrabili nel contenuto testuale della preghiera stessa, sicché la dissociazione fra ora astronomica e ora liturgica inficierebbe la *veritas horarum* e vanificherebbe il significato sacramentale dando un suono falso a ciò che si andrebbe a recitare.

Non avrebbe quindi alcun senso né sarebbe fonte di alcun beneficio una preghiera come quella dell'Ufficio divino se il rapporto tra il testo utilizzato per la recita delle singole Ore e il preciso momento celebrato non favorissero la concentrazione in quell'istante di tutta la vita nella preghiera, tralasciando ogni abituale occupazione per dedicarsi esclusivamente alla lode di Dio.

## 9. La santificazione del tempo

La recita dell'Ufficio divino consiste nel fare quindi esperienza del tempo che, in una visione ebraico-cristiana della storia, ha un andamento lineare in cui tutto si evolve verso il futuro, rispetto alla concezione classica greca secondo la quale tutto si ripete ciclicamente<sup>1</sup>. Una dimensione relativa, quella del tempo, in continuo divenire verso ciò che è immutabile e perenne, all'interno della quale trova svolgimento il tempo dell'uomo in progressivo decrescere attraverso il susseguirsi dei giorni, dei mesi, degli anni, nella prospettiva del compimento di un disegno divino alla cui realizzazione l'uomo è chiamato a contribuire<sup>2</sup>.

Interrompendo a scansioni fisse il ritmo della giornata, il tempo viene riscoperto e vissuto quale occasione di grazia e di salvezza in quanto visitato dalla presenza eterna di Dio il quale esercita su di esso la sua totale signoria. Ciò costituisce un congiungimento tra cielo e terra, l'unione della lode terrena con quella dei beati<sup>3</sup>, un'anticipazione della lode eterna al di là della parusia nella Gerusalemme nuova, eterno gaudium dell'assemblea celeste. Una partecipazione, quindi, a quell'adorazione ininterrotta, a quella lode universale che in cielo i quattro esseri viventi, i ventiquattro anziani e tutta la folla dei salvati<sup>4</sup>, insieme agli angeli attuano prostrandosi davanti al trono e all'Agnello, realizzando lo scopo ultimo della creazione: la gloria di Dio.

Il tempo, con i suoi ritmi naturali caratterizzati dall'alternarsi del giorno e della notte e dal susseguirsi delle stagioni è l'elemento in cui si svolge l'intera vita dei membri della Milizia per i quali, il tempo è ritmato dalle feste cristiane che rendono ogni giorno diverso dagli altri: la domenica e i giorni feriali, le grandi feste della Pasqua, della Pentecoste, del Natale con i relativi periodi di preparazione, le feste del Signore, della Madonna e dei Santi.

La scansione oraria risulta inoltre corrispondente al bioritmo interno proprio di ciascuna persona secondo cui ci sono delle ore in cui si è più desti e pronti e altre in cui lo si è meno. Sottoporsi a un ritmo diverso da quello corrispondente alla propria natura, risulta negativo per cui, vivere bene il tempo vuol dire conformare il proprio bioritmo al ritmo fondamentale dell'universo per vivere così il tempo non come un elemento da cui dipendere freneticamente, ma come una realtà in cui cogliere e vivere pienamente il senso della vita<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Cfr. R. Vinco, *Che cos'è il tempo? Spunti per una riflessione storico-filosofica*, in «Esperienza e Teologia», 10-11 (2000), pp. 69-78.

<sup>2</sup> Cfr. V. Cottini, "C'è un tempo per ogni cosa" (*Qo 3,17*). *Significato del tempo nella sapienza ebraica biblica*, in «Esperienza e Teologia», 10-11 (2000), p. 11.

<sup>3</sup> Cfr. LG 50.

<sup>4</sup> Cfr. Ap 4,8-11; 5,8-14; 7,9-12.

<sup>5</sup> Cfr. A. Grün, *Nella dimensione del tempo dei monaci*, Queriniana, Brescia 2007<sup>2</sup>, pp. 39-40.

Un concetto, pertanto, quello di temporalità nell'Ufficio divino, che si esprime pienamente non limitandolo soltanto alle ore del giorno, ma rapportandolo anche alle settimane, ai mesi, alle stagioni, all'anno attraverso la ricchezza eucologica di tutte le sue componenti: inni, orazioni, precì, antifone, versicoli, ecc.

Così la lode elevata a Dio al mattino, al rinnovarsi del mistero della luce, e il ringraziamento resogli la sera per il beneficio della luce e per gli altri doni della creazione e della redenzione, fanno sì che le "Lodi mattutine" (memoriale della risurrezione di Cristo, che è sole di salvezza per tutto il mondo) e i "Vespri" della sera (celebrazione commemorativa del sacrificio eucaristico dell'ultima cena e di quello della croce), costituiscano gli elementi cardine della "liturgia oraria" preceduti e seguiti dalle Ore minori.

Tralasciando l'Ufficio notturno costituito dal Mattutino, da recitarsi verso mezzanotte, soffermiamoci sulle Ore diurne contenute nel Diurnale, e articolate nel seguente ordine:

- Lodi all'aurora, *ad galli cantum*
- Prima dopo il sorgere del sole
- Terza alle 9.00
- Sesta a mezzogiorno
- Nona alle 15.00
- Vespri al tramonto
- Compieta al calar della notte.
- **Lodi.** Appare l'aurora che svela ai nostri sguardi meravigliati gli splendori del creato; a questo spettacolo il cuore erompe in un inno di lode a Dio, principio e fine della creazione, e in un canto di riconoscenza verso il Verbo Incarnato, il quale col suo sacrificio ha restaurato in Sé ogni cosa. La fisionomia di quest'Ora si precisa negli Inni feriali, i quali ci ricordano che l'aurora è immagine del Cristo, vera luce del mondo (lunedì e mercoledì), e simbolo della purezza della vita cristiana (giovedì); ci dicono che dobbiamo rinunciare alle opere delle tenebre per seguire il Cristo e comportarci da veri figli della luce. *Nox praecessit, dies autem appropinquavit. Abjiciamus ergo opera tenebrarum...* Prima di cominciare quest'Ora, raccogliamoci per un attimo pensando alla felicità di essere ammessi fra i cori celesti per cantare insieme le lodi divine.
- **Prima.** Alle sei incomincia la giornata del cristiano con l'Ora di Prima, preghiera del mattino. È l'ora in cui Gesù si è offerto al Padre nel pretorio il mattino della crocifissione, accettando per amor nostro la dolorosa salita del Calvario. Uniamoci a Lui per percorrere la tappa del nostro calvario assegnata al nuovo giorno. La Chiesa con l'Inno *Iam lucis orto sidere* ci mette innanzi l'opera di santificazione che ci sovrasterà fino a sera: la fuga dal peccato, la custodia della lingua e degli occhi, la purezza del cuore, la mortificazione dei sensi, la pratica del cuore, affinché, venuta la sera, possiamo esultare per aver glorificato Dio con la nostra santa condotta. Questa idea di preghiera del mattino è manifestata nel Salmo 53 *Deus in nomine tuo*, contiene nel Capitolo *Regi saeculorum* che rinnova la buona intenzione per tutte le azioni della giornata, nel Responso *Christe, Fili Dei vivi* e soprattutto nell'Orazione *Domine Deus omnipotens*, che domanda per il giorno *in hac die* la divina protezione contro il peccato e la grazia di pensare, parlare e agire secondo la giustizia e la volontà di Dio. Prima di cominciare, raccogliamoci ricordando brevemente del dovere che abbiamo di vivere santamente la nuova giornata concessaci dal Signore per farci più santi. Gettiamo un rapido sguardo sui nostri doveri giornalieri, sui patimenti e sulle difficoltà che incontreremo nell'adempimento della volontà divina, soprattutto su quelle difficoltà nelle quali ci accade di soccombere più spesso.
- **Terza.** Sono le nove. Il sole, seguendo il suo corso, riscalda la terra col suo benefico calore, simbolo della carità che lo Spirito Santo accende nelle anime. È l'ora nella quale lo Spirito divino discese sugli Apostoli riuniti nel Cenacolo per infiammarli con i suoi ardori, l'ora che nel rito conventuale precede immediatamente la celebrazione della Santa Messa nella quale il sacerdote si dispone a salire l'altare per offrirsi in olocausto all'Eterno Padre in unione all'olocausto di Gesù. E quale migliore disposizione potremmo avere per una sì augusta funzione, se non un cuore che arde d'amore per Gesù Eucaristia? Non è infatti l'amore il fuoco che deve consumare in noi tutte le affezioni terrene? Perciò a Terza la Chiesa ci fa implorare dallo Spirito Santo una carità così perfetta che, divenendo oggetto speciale di quest'Ora canonica, si impossessi di tutto il nostro essere e si irradi intorno a noi soprattutto nelle relazioni con il prossimo. Questo ci viene ricordato all'inizio dell'Ora dall'Inno *Nunc sancte nobis Spiritus* e dal Capitolo della Domenica: *Deus caritas est et qui manet in caritate...* Il Capitolo delle ferie *Sana me Domine* col versetto insiste sul sentimento della nostra fragilità che s'accorda con quello della carità. Badiamo quindi di recitare questo Ufficio con intenso fervore e vivo desiderio di amare Dio con tutto il cuore.
- **Sesta.** Il sole è al suo apogeo e il calore del mezzogiorno, che spossa e infiacchisce, è immagine dell'oppressione dell'anima sotto il peso delle sofferenze, della malignità del prossimo e delle

tentazioni del demonio. Quest'ultimo, approfittando della stanchezza fisica, tenta di trascinarci ad atti d'impazienza, di scoraggiarci, ci spinge a mancare di carità col prossimo e ad altre colpe che il caldo eccessivo può favorire. La Chiesa, perciò, sollecita della nostra salute fisica e morale, con l'Inno *Rector potens* prega il Signore onnipotente di estinguere le fiamme delle discordie e il fuoco delle passioni, di dare la salute al corpo e la pace al cuore. La custodia di questa pace è la carità fraterna: *Alter alterius onera portate* (Capit. della Domenica), e questa legge cristiana deve durare in eterno: *In aeternum permanet verbum tuum* (Respons.). La stessa idea è espressa nel Capitolo feriale: *Nemini quidquam debeatis nisi ut invicem diligatis*. Se poi l'abbattimento è eccessivo, innalziamo lo sguardo a Gesù, inchiodato alla Croce in questa Ora sesta, come *Iesu Christe qui ora sexta crucis patibulum ascendisti...* Prima di cominciare la recita di tale Ora, riflettiamo brevemente sui fastidi e sui patimenti che ci attendono, e imploriamo la protezione di Dio, unendo le nostre suppliche e gli atti di rassegnazione a quelli di Gesù agonizzante sulla croce in mezzo alle più orribili torture del corpo e dell'anima.

- **Nona.** Il sole ha già percorso i tre quarti del suo cammino; presto sparirà oltre l'orizzonte e le tenebre ricopriranno la terra. Similmente le cose terrene, dopo qualche istante di bagliore, spariscono nel nulla, mentre Dio resta immutabile! Beato chi persevera nella luce della grazia fino alla sera della vita! E nell'Inno *Rerum Deus tenax vigor* la Chiesa ci fa domandare a Dio che la nostra vita non termini nelle tenebre del peccato, ma che sia coronata dall'eterna gloria. Oggetto di quest'Ora (da recitarsi sul declinar del giorno, alle 15.00) è, quindi, quello di ottenere la perseveranza nella grazia fino alla morte, e tale preghiera è quanto mai opportuna alle tre del pomeriggio, allorché Gesù rese l'anima al Padre e con la sua morte ci liberò dall'inferno. Uniti a Gesù crocifisso, per i meriti della sua dolorosa agonia, a Nona imploriamo dal Padre Celeste la grazia della perseveranza nella virtù, rammentandoci *Empti enim estis pretio magno* (Cap. della Domenica), il prezzo inestimabile della nostra anima, riscattata dal sangue di Gesù, affinché possiamo terminare santamente la giornata e la vita, come raccomanda la Chiesa: *In timore incolagus vestri tempore conversamini* (Capit. feriale). E questo dono si ottiene con la preghiera: *hoc donum Dei suppliciter emereri potest* (S. Agostino).
- **Vespro.** La Sinagoga offriva a Dio, ogni sera, un sacrificio figurativo di quello del Verbo divino, il quale, quando le tenebre avvolgevano il mondo, si incarnò per compiere l'opera della Redenzione: *Ad opus suum exiens venit ad vitae vesperam*, canta la Chiesa. Anche i cristiani offrivano il loro sacrificio vespertino, chiamato sovente *lucernario*, perché quest'Ora incominciava all'accensione dei lumi. Il Vespro è un ringraziamento per l'istituzione dell'Eucaristia e per la Redenzione, frutto della Passione, della quale l'Eucaristia è il memoriale, da cui quest'Ora chiamata perciò *Eucharistia lucernaris* o *Gratiarum actio vespertina*. L'Ufficio vesperale si conclude con il *Magnificat* in onore di Maria SS., intimamente unita al Figlio nell'opera redentrice. I versetti: *Dirigatur Domine oratio mea sicut incensum* e *Vespertina oratio* ricordano il *sacrificium vespertinum* e il *sacrificium incensi* dell'antica legge e dicono come sia gradita a Dio la nostra fervorosa preghiera che sale al cielo come incenso.
- **Compieta.** L'Ufficio di Compieta (*Completorium*) "compie", chiude cioè, la preghiera canonica di tutta la giornata. Esso ha per scopo di ottenerci la grazia di una buona notte e di una santa morte: l'idea del riposo fisico e del sonno, infatti, richiama naturalmente quella dell'eterno riposo perché il sonno non è solamente l'immagine della morte, ma può anche essere il brusco passaggio da questa all'altra vita: *Noctem quietam et finem perfectum*. Chi ci assicura, infatti, che questa notte non ci sveglieremo nell'eternità? E poi, le disposizioni necessarie per fare una santa morte non s'improvvisano al momento dell'agonia; dobbiamo svilupparle e perfezionarle in noi ogni giorno della nostra vita, ed è questo precisamente lo scopo che la Chiesa assegna a Compieta. Quindi, per pienamente conformarci all'intenzione della Chiesa, e prepararci a una santa morte, recitiamo quest'Ufficio come se durante la notte dovessimo comparire dinanzi al Cristo Giudice. L'Inno *Te lucis ante terminum* è la preghiera della sera. Segue la raccomandazione dell'anima con il commovente responsorio *In manus tua Domine*. Il Cantico del vecchio Simeone, la bellissima antifona *Salva nos* e l'orazione *Visita quaesumus* terminano quest'Ora. Infine la grande antifona mariana ci fa riposare nelle braccia di Maria. È un ammirabile gioiello liturgico che spira pietà e poesia. In nessun eucologio troviamo una preghiera della sera che le sia paragonabile. Offriamo questa preghiera al Padre Celeste, in unione con Gesù agonizzante nel Getsemani, anche per quelle povere anime che in questa stessa notte sentiranno proferire su di esse, dal Sommo Giudice, l'eterna sentenza. E questi eletti ci assisteranno a loro volta, intercedendo per noi nella nostra agonia.

Ecco, dunque, tale è la trama dell'Ufficio quotidiano, semplice e ricca allo stesso tempo, trama che imprime alla nostra vita un indirizzo unico, riconducendolo continuamente all'unione affettiva ed effettiva con Gesù Eucaristico, mediante la preghiera e la santificazione della giornata. Una divisione oraria, quindi, che



rispecchia il versetto del Salmo 118 *Septies in die laudes dixi tibi*, a riflettere i sette momenti della Passione di Nostro Signore.

Ma il dispiegarsi della preghiera nel tempo, il santificare il tempo pregando nelle principali ore della giornata così da alimentare le singole attività quotidiane, non è sufficiente se non suscita nell'uomo la capacità e soprattutto il desiderio di santificarne ogni istante. Ciò rende l'uomo "liturgico", capace cioè di compiere ogni singola azione tenendo sempre conto della presenza di Dio, fissando in Lui ogni pensiero e ogni gesto in modo da diventare dimora dello Spirito; farsi povero per Dio per rendersi ricco di Dio, libero in Lui, vivendo pienamente la preghiera oraria quale avvenimento di salvezza, spazio reso sacro dalla presenza di Cristo per la salvezza dell'uomo.

Come afferma mirabilmente il certosino Giovanni Giusto Lanspergio (1489-1539):

«Dimora assiduamente nel tuo santuario interiore. Non ti dare a nessuna cosa con eccesso, contentati del semplice uso delle cose presenti, di cui devi occuparti quando questo è necessario, senza attaccarvi il tuo cuore. Rimetti poi a Dio ogni evento, triste o gioioso, stai senza molteplicità, affinché anche Dio stia a te presente. Non vagabondare di qua e di là. Ritorna senza sosta alla solitudine, alla conversazione interiore. Colui che tu cerchi sia il tuo pensiero continuo, e se ti capita di patire, continua il tuo cammino. Ritorna così sempre nell'interiorità dove la Verità stessa è presente. Farai in modo di non arrivare mai al ribollire inconsistente delle parole. Custodisci dunque il silenzio, dimora nella pace, sopporta tutto, abbi fiducia in Dio, fa ciò che è nelle tue possibilità, e presto riceverai una luce meravigliosa per conoscere le strade così perfette della vita interiore» (Giovanni Giusto Lanspergio, *Speculum christianae perfectionis*, cap. 30, in «Opera omnia», IV, 300).

In tal modo i membri della Milizia, insieme a tutta la Chiesa, profondamente animati dall'attesa del ritorno glorioso di Cristo, dal desiderio della sua manifestazione definitiva, rimangono in vigilante attesa del loro Signore: «Vigilate dunque, poiché non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino, perché non giunga all'improvviso, trovandovi addormentati. Quello che dico a voi, lo dico a tutti: Vegliate!» (Mc 13,35-37), per essere ammessi alla sua presenza, lodarlo e partecipare alla liturgia celeste al seguito di Cristo, in virtù della chiamata universale alla santità.

## 10. La preghiera ininterrotta

Come abbiamo visto, i membri della Milizia, durante l'Ufficio, celebrano Dio, e i Salmi e la Sacra Scrittura sono l'oggetto del loro studio nella *lectio divina*. Secondo San Tommaso, infatti,

*Tamdiu homo orat quamdiu totam vitam suam in Deum ordinat* (Tommaso d'Aquino, *In Epistolas S. Pauli super Romanos*, caput 1, lectio 5).

«Così una persona prega Dio come tutta la sua vita».

ricollegandosi a quanto detto da Sant'Agostino:

*Vita sic canta ut numquam sileas... si ergo laudas, non tantum lingua canta, sed etiam assumpto bonorum psalterio; laudas cum agis negotium, laudes cum cibum et potum capis, laudas cum in lecto requiescis, laudas cum dormis; et quando non laudas? (Aug. En. Ps. 146,2).*

«Canta con la tua vita, in modo da non tacere mai... se dunque vuoi lodare [degnamente Dio], canta non soltanto con la lingua, ma prendendo in mano il salterio delle opere buone; lo lodi quando sbrighi gli affari, lo lodi quando mangi e bevi, lo lodi quando riposi nel tuo letto, lo lodi quando dormi; e quando non lo lodi?».

In tal modo essi rispondono al comando del Signore di "pregare incessantemente", senza dimenticare che tutta la loro vita deve in qualche modo diventare anch'essa preghiera in un dialogo continuo con Dio al quale offrono tutta la loro esistenza in quanto immersa nel tempo. Una perseveranza che può solo scaturire da un amore umile e autentico per il quale se «Non ci è stato comandato di lavorare, di vegliare e di digiunare continuamente, (...) la preghiera incessante è una legge per noi»<sup>6</sup>:

*Oportet semper orare.*

Dobbiamo sempre pregare.

---

<sup>6</sup> Evagrio Pontico, *Capita practica ad Anatolium*, 49.

## 11. L'Ufficio divino e l'Eucaristia

Le Ore, attraversando l'intera giornata, riuniscono il prima e il poi del suo tempo quotidiano immergendolo nel "tempo della salvezza" in forza di quel "memoriale" che in tale dimensione assume un duplice aspetto: quello "oggettivo", basato su una "lode-ringraziamento" concretamente presente nel sacrificio di Cristo attualizzato sull'altare con valore salvifico universale, e quello "soggettivo" del contatto personale e della conoscenza sperimentale nella comunione al Corpo e Sangue di Cristo<sup>7</sup>.

Pertanto, l'Ufficio divino, scaturendo spontaneamente dal Sacrificio eucaristico attraverso il suo stretto rapporto con esso, diviene sua "preparazione" e "prolungamento", nonché fonte di santificazione del tempo e, quindi, dell'uomo che vive nel tempo. "Preparazione" in quanto, oltre a essere principalmente culto della maestà divina, è anche una ricca fonte di istruzione per gli oranti preparandoli all'incontro con Cristo nell'Eucaristia, aiutandoli a penetrare e comprendere la meravigliosa e ispirata bellezza spirituale dei salmi (base della preghiera liturgica) e a gustare le ricchezze proprie di ogni singola parte di tale forma di preghiera. "Prolungamento", poiché non limitando il sacrificio eucaristico – atto centrale della vita della Chiesa – a una semplice parentesi temporale, ne estende la lode-ringraziamento alle diverse ore della giornata, "distribuendovi" la stessa celebrazione eucaristica con i suoi elementi costitutivi: la lode, l'azione di grazie, il memoriale, l'offerta, la supplica e le intercessioni. In questo modo anche il tempo dell'uomo diventa un tempo "pasquale-eucaristico", preparazione alla prossima Eucaristia.

In senso più ampio, quindi, l'Ufficio divino costituisce in sé una celebrazione del memoriale dei Misteri di Cristo in quanto in esso, e attraverso esso, Cristo continua incessantemente la sua azione salvifica nella Chiesa; una cornice preziosa intarsiata dei variopinti smalti delle Feste che inquadra l'atto della Messa per dargli risalto, circondandolo di rispetto e diffondendo nelle anime la sua virtù santificatrice<sup>8</sup>.

## 12. La meditazione e la contemplazione

Il fare di ogni attimo della giornata un momento propizio di incontro con il Signore, costituisce per ogni membro della Milizia un'occasione ideale per approfondire la comprensione e quindi il significato oggettivo della Sacra Scrittura. Il Signore, attento alle preghiere di coloro i quali a Lui si rivolgono con cuore puro e semplice, consapevoli della propria povertà agli occhi del Padre, viene incontro all'anima che lo desidera ricreandola dalle fatiche, nutrendola, irrorandola e inebriandola di sé: un'intimità con Dio nella preghiera in cui ci si lascia afferrare dalla presenza del Signore e si rimane con Lui e in Lui, nella più totale semplicità (*contemplatio*) attraverso l'elevazione della mente verso di Lui e il superamento di ogni senso per gustare le gioie dell'eterna dolcezza in una purezza di cuore (*puritas cordis*) raggiunta attraverso un cammino di asceti e di purificazione da ogni peccato.

## 13. La dimensione del silenzio

Si può riuscire a onorare pienamente Dio non soltanto attraverso le normali forme di orazione che prevedono il suono delle parole o la melodia del canto, ma anche nel silenzio per far sì che l'individualità umana perda i propri contorni unendosi misticamente all'Uno e l'ascolto diventi vita<sup>9</sup>. La solitudine e il silenzio costituiscono pertanto l'ambiente ideale in cui la Parola di Dio trova la sua piena risonanza e nel rapporto tra l'uomo e il suo Creatore il silenzio subentra alla parola nel momento in cui tale rapporto diviene perfetto; un silenzio, quindi, non vuoto ma nel quale avviene uno scambio vicendevole e che apre alle ispirazioni e alle sollecitazioni dello Spirito.

Un "silenzio interiore" ottenuto placando ogni desiderio, passione o preoccupazione materiale e rimuovendo tutto ciò che, dentro il proprio animo, possa costituire un ostacolo, un "rumore" derivante da un cuore non puro e che non sia, quindi, il far la volontà di Dio («Beati i puri di cuore perché vedranno Dio»<sup>10</sup>), per vivere il quale è però essenziale un "silenzio esteriore" ottenuto privandosi della propria parola, "facendosi silenzio", distaccandosi dalla propria volontà e dal proprio modo di percepire le cose<sup>11</sup>. Solo chi è sceso in profondità nella propria solitudine, mosso dall'amore, dalla povertà interiore e dall'umiltà del cuore<sup>12</sup>, facendo sì che l'anima sperimenti il deserto ove la Parola di Dio possa risuonare per poter condurre una vera vita

---

<sup>7</sup> Cfr. *Directorium de Opere Dei persolvendo*.

<sup>8</sup> Cfr. A. Choelo, *Corso di Liturgia Romana*, vol. IV, Marietti, Tesino Roma 1937, p. I. 9.

<sup>9</sup> Cfr. M. B. Zorzi, *Autonomia della musica e mistica cristiana. Lo iubilus in Agostino di Ippona*, in [mondodomani.org/reportata/zorzi01.htm](http://mondodomani.org/reportata/zorzi01.htm).

<sup>10</sup> Mt 5,8.

<sup>11</sup> Cfr. J. B. Porion, *Amore e silenzio*, La Certosa, Serra San Bruno 1993.

<sup>12</sup> Cfr. RB 20.

spirituale, potrà incontrare Dio e divenire veramente capace di intrattenere con gli altri relazioni ricondotte a ciò che è essenziale.

Solo questo silenzio può restituire alla parola la sua originaria vocazione, ovvero esprimere la trasparenza della verità dell'essere dell'uomo, diventare vincolo di comunione, evocare dimensioni profonde, ricche di significato e di creatività.

L'aspetto monastico della vocazione dei membri della Milizia sollecita questi ultimi a intraprendere un viaggio vero e proprio verso l'interiorità, per cui prima ancora che come pratica ascetica, il silenzio va inteso come un elemento quanto mai vitale e costitutivo. La sensibilità monastica rende uomini e donne del silenzio, di Dio, di preghiera, di solitudine, che reputano essenziale la "taciturnità" ovvero la tendenza all'interiorità, alla tranquillità e alla quiete sia fisica che spirituale, l'abitudine a far caso al silenzio, il volontario e virtuoso amore per esso, frutto di umiltà e di raccoglimento, la capacità di esprimersi con moderazione e discrezione, soltanto se necessario. Il silenzio, pertanto, non è un valore in se stesso, ma una condizione necessaria per vivere l'ascolto, per dare una dimensione autentica della preghiera mistica e contemplativa e per restituire alla Parola la sua pregnanza di realtà e di significato.

#### **14. Come recitare l'Ufficio divino**

Sulle modalità da adottare per la recita dell'Ufficio divino, particolarmente chiare risultano le indicazioni fornite dalle Encicliche di Pio XII *Musicae sacrae disciplina* e *Mediator Dei*.

L'Ufficio divino può essere recitato o "in coro" (se si tratta di una comunità obbligata canonicamente al coro), o "in comune", o "da solo". Però, in qualunque modo venga recitato, da coloro che per quanto prescritto dalla Regola ne sono incaricati, si deve sempre ritenere come un atto di culto *pubblico*, reso a Dio in nome della Chiesa. Posto ciò, la recita dell'Ufficio "in coro" si deve conservare e favorire; la recita poi "in comune", come anche il canto almeno di qualche parte dell'Ufficio, a seconda delle condizioni dei luoghi, dei tempi e delle persone, è vivamente raccomandata.

Nel Capitolo Quinto della Regola ("Dell'Ufficio divino") si legge:

«Memori di quanto ha detto il Signore: "Dove due o tre si riuniranno nel mio Nome, io sarò in mezzo a loro", procurino i Cavalieri di recitare l'Ufficio il più possibile in comune, nella precisa osservanza del cerimoniale previsto. E ciò valga specialmente per l'ora dei Vespri. Quando un Cavaliere sia impedito di recitare l'Ufficio dica un *Pater Noster*, dieci *Ave Maria*, un *Gloria Patri* ed un *Requiem Aeternam*.

Le Dame si uniscano il più spesso possibile ai Cavalieri nella recita comune dell'Ufficio, ed è cosa lodevole che lo recitino anche da sole. Però possono tranquillamente dire un mistero del Santo Rosario per il bene della Milizia».

L'integrità dell'Ufficio non è lesa quando si canta a cori alterni, oppure se qualcuno, occupato in funzioni necessarie al coro, come l'organista, omettesse di recitare qualche verso o anche un salmo intero: infatti, come si dice, *chorus supplet* (il coro supplisce). Chi suona l'organo mentre il coro canta può soddisfare all'obbligo se canta intellegibilmente i versi alterni con una parte del coro, e con esso risponde alle parti dell'Ufficio comuni al coro intero. Anche nella recita privata è possibile dire l'Ufficio in modo alternato con uno o più confratelli così da facilitare la devozione. Inoltre, si faccia in modo di non interrompere la recita delle singole Ore dell'Ufficio, salvo per delle giuste cause che per Sant'Alfonso sono: «qualunque utilità propria o altrui che se differita reca incomodo».

#### **15. La gestualità nella preghiera oraria**

Nel Capitolo Quindicesimo della Regola ("Come si recita l'Ufficio") si legge:

Quando il Capitolo si riunisce per rendere il tributo di lode al Signore Onnipotente e a Nostra Signora lo faccia con umiltà e reverenza ed osservando le prescrizioni liturgiche.

Al *Gloria Patri* e quando si nomina altrove la Santa Trinità ci si alzi in piedi e si faccia un inchino profondo, così come al *Pater Noster* che il Maestro o il suo rappresentante recita da solo quale capo della comunità fino a "...*et ne nos inducas in tentationem*" perché tutti rispondano "*sed libera nos a malo*".

L'Ufficio può essere recitato privatamente in qualsiasi luogo e posizione, purché sia garantita l'attenzione necessaria e il debito rispetto, evitando luoghi inappropriati o facendo contemporaneamente altro che si riveli un'irriverenza verso la Divina Maestà.

La recita dei Salmi e di tutte le altre componenti dell'Ufficio divino, coinvolge l'intera persona: il corpo perché la bocca pronunzia il testo, la memoria lo ritiene, l'intelligenza si sforza di penetrarne il significato, la volontà si propone di metterlo in atto nella vita pratica. E lo spirito e il cuore perché aderiscono a quanto la bocca pronunzia in un abbandono interiore che si affida al flusso delle parole scaturite dalla attenta lettura dei testi sacri. L'anima da sola, pur con l'ausilio della conoscenza e dell'esperienza, non riuscendo a elevarsi pienamente a Dio, ha necessariamente bisogno della preghiera per rendersi fruttuosa e per far sì che la parola ricevuta e fatta propria torni a Dio.

Per tali motivi, quindi, la preghiera oraria prevede un insieme di gesti precisati dal *Ritus servandus*, aventi ciascuno il loro preciso significato spirituale. È quindi lo stesso corpo che prega alternando lo *stare seduti* (durante le letture e i relativi responsori; durante la salmodia – si consiglia di sedersi già prima dell'antifona, lasciando eventualmente che rimanga in piedi chi proclama quest'ultima; questo per evitare di compiere movimenti mentre si esegue un canto o si recita una formula; nulla però vieta che si stia in piedi durante il canto di alcuni salmi) allo *stare in piedi* (introduzioni, inni, cantici evangelici, preci, orazioni); genuflettendosi inginocchiandosi per chiedere perdono (*genuflexio*: diritta/*recta*, se il busto resta verticale con le ginocchia che appoggiano a terra, le braccia più o meno staccate dal corpo e le mani giunte; inclinata/*proclivis*, se il busto si abbassa); inchinandosi (*inchino del capo*: al nome di Gesù, Maria e del Santo del giorno, nel ricevere le benedizioni trinitarie) profondamente (*inclinatio*: alla fine dei Salmi – *Gloria Patri*; la riflessione del corpo a partire dalle reni può essere *media/semi plena* se il busto resta obliquo, o *profonda/plena*, se è orizzontale); facendo il segno della croce (*segno di croce grande*: all'inizio delle singole Ore – *Deus in adiutorium*, dei cantici evangelici di Lodi – *Benedictus* e Vesperi – *Magnificat* e Compieta – *Nunc Dimittis*; per la Benedizione in forma trinitaria di Lodi e Vesperi; al Versetto conclusivo di Compieta – *Divinum Auxilium*; al Versetto *Auditorium nostrum*); indossando il cappuccio (in determinati momenti della preghiera stando in coro consente di interiorizzare la preghiera, quasi a voler ricordare di essere nel mondo ma non del mondo. Si tratta di far scendere la preghiera nel cuore per darle forza e farla diventare vera), e perfino respirando nel mistico e armonioso esercizio della preghiera cantata. Nei salmi molteplici sono in tal senso gli inviti rivolti per lodare Dio<sup>13</sup>.

Tali gesti, ciascuno dei quali racchiude in sé un profondo significato simbolico, cosicché il corpo possa favorire l'espressione dell'anima e, di conseguenza, l'anima possa fare in modo che il corpo si arricchisca di ciò che da essa è vissuto, sono prescritti solo per la recita corale o in comune, ma nulla vieta che si applichino anche per quella privata.

Si tratta di movimenti che stimolano costantemente il corpo a farsi tutt'uno con la voce e la preghiera, cosicché la vibrazione nata nel suono trovi immediata risonanza e amplificazione nel corpo e viceversa così da rendere più intenso il desiderio del fedele in preghiera.

Per i membri della Milizia l'Ufficio è un atto di giustizia, dare a Dio quel che è di Dio, non è un surplus, un giogo loro imposto ma estrinseco a quella che è la loro vocazione.

## 16. L'Ufficio deve essere recitato oralmente o vocalmente

L'Ufficio è preghiera pubblica della Chiesa, quindi deve essere sempre fatto a voce “pronunciandolo”, pena il suo mancato adempimento se recitato solo mentalmente o scorrendolo con gli occhi. Ne consegue che ogni singola parola deve essere prodotta con la bocca, le labbra e la lingua, anche nella recita privata, cosicché colui che prega sia conscio realmente di proferirle. Non è richiesto che i circostanti possano sentire, anzi nella recita privata è bene non arrecare loro disturbo.

Nella recita corale, invece, ogni corista deve recitare o cantare in modo alternato l'Ufficio: non è richiesto che ciascuno sia udito dal coro opposto, basta che possa essere ascoltato da chi gli sta vicino, aiutando convenientemente con la propria voce perché ciascuna parte del coro possa degnamente capire l'altra.

## 17. L'Ufficio va recitato con intenzione e debita attenzione

L'intenzione richiesta è quella di pregare Dio, onorarLo e adorarLo ed è ottimamente espressa con le parole della preghiera *Aperi Domine* che si può recitare prima delle Ore:

*Domine, in unione illius divinae intentionis, qua ipse in terris laudes Deo persolvisti, has tibi Horas persolve*

Signore, adempio queste Ore per Voi in unione a quella divina intenzione con la quale Voi, sulla terra, avete adempiuto le Lodi a Dio [Padre].

---

<sup>13</sup> Cfr. Sal 46,1; 62,5; 76,3; 87,10; 28,2; 131,7, ecc.

Inoltre l'attenzione è duplice:

- l'*attenzione esterna* concerne gli atti esterni come ad esempio leggere il Breviario e sfogliarlo correttamente andando alle pagine giuste, evitando eventuali distrazioni;
- l'*attenzione interna* è quella riservata alle parole della preghiera pronunciate correttamente, alla loro esatta comprensione e al fine della preghiera; essa esclude le distrazioni interne come il divagare pensando ad altro.

Infine, si ritiene utile indicare sinteticamente alcuni validi rimedi per allontanare le distrazioni:

- all'inizio dell'Ufficio formare l'esplicita intenzione di lodare Dio;
- rinnovare quest'intenzione ai *Gloria Patri* o all'inizio di ciascun Salmo;
- raffigurarsi mentalmente qualche Mistero della Passione durante la recita dell'Ufficio;
- custodire attentamente i sensi;
- eseguire i gesti esterni del corpo compitamente e con riverenza;
- recitare auspicabilmente l'Ufficio in ginocchio davanti al SS. Sacramento piuttosto che seduti o sdraiati, se non vi è causa ragionevole;
- studiare il senso corretto dei Salmi e delle altre cose che sono dette nell'Ufficio: non raramente infatti le distrazioni sono causate dal fatto che non si comprende il vero senso di ciò che si recita.