

ALLA RISCOPERTA DELLA LITURGIA DELLE ORE PER LE COMUNITÀ

«Per una di quelle stradicciolate, tornava bel bello dalla passeggiata verso casa... don Abbondio... Diceva tranquillamente il suo uffizio, e talvolta, tra un salmo e l'altro, chiudeva il breviario, tenendovi dentro per segno, l'indice della mano destra». In questo notissimo passaggio del primo capitolo dei *Promessi Sposi* Alessandro Manzoni fotografava nella prima metà dell'Ottocento una situazione ormai consolidata da secoli: l'ufficio divino (*il suo uffizio*) era un affare dei preti e dei religiosi. Gli uni e gli altri, se non erano tenuti alla recitazione corale (come i monaci o i membri del capitolo), lo dicevano individualmente così da assolvere a uno degli impegni fondamentali del loro stato. Ai fedeli laici – aggiungo io – era assicurato un contatto vivo con questa misteriosa preghiera dei preti e dei religiosi solo grazie ai vespri domenicali, che si celebravano in tutte le parrocchie la domenica pomeriggio prima della solenne benedizione eucaristica.

Più di un secolo dopo, il concilio Vaticano II (1962-1965) ha dato il via a una profonda riforma dell'ufficio divino con l'intento di rimettere nelle mani di tutti i battezzati, non solo del clero e dei religiosi, il tesoro della preghiera oraria della Chiesa. La mia relazione rivisiterà alcuni orientamenti base di quella riforma per incoraggiare una riscoperta della liturgia delle ore nelle parrocchie e nelle comunità pastorali per concludere con qualche indicazione di ordine pratico.

1. Alcuni principi ispiratori

Liturgia delle ore

Il concilio ha coniato il termine *liturgia delle ore* per esprimere meglio il compito dell'ufficio divino, che è quello di «santificare tutto il corso del giorno e della notte per mezzo della lode di Dio» (SC, n. 84).

Prendendo sul serio la necessità espressa da Gesù di «pregare sempre senza stancarsi mai» (Lc 18, 1) e il comando paolino di «pregare ininterrottamente» (1Ts 5, 17), la Chiesa nel corso dei primi secoli identificò nella messa quotidiana e nel complesso delle ore dell'ufficio divino quotidiano la risposta adeguata a un'istanza così esigente: la messa come «culmine e fonte dell'ufficio divino»; l'ufficio divino come preparazione ed estensione della messa.

Per dirla con le parole poetiche del benedettino tedesco Odo Casel (1886-1948), è «la pietra brillante del sacrificio eucaristico, incastonata sull'anello d'oro dell'ufficio divino», a garantire che la Chiesa sia santificata in tutte le ore della giornata dalla grazia di Cristo e che nell'arco della giornata si elevi incessante la lode e la supplica al Padre per mezzo di Cristo nello Spirito Santo.

Liturgia delle ore dunque perché «estende alle diverse ore del giorno le prerogative del mistero eucaristico» e perché prepara ottimamente «alla fruttuosa celebrazione dell'eucaristia» (*Premesse alla liturgia ambrosiana delle ore*, n. 12). Come scrive il beato Paolo VI nella costituzione apostolica *Laudis Canticum* con cui nel 1970 aveva promulgato la liturgia delle ore riformata a norma dei decreti del concilio

Vaticano II, la liturgia delle ore è l'«*indispensabile integrazione di ciò che costituisce la sintesi di tutto il culto divino, cioè del sacrificio eucaristico, la cui straordinaria ricchezza fa rifluire ed estende a ogni ora della vita umana*».

Questo spiega la convergenza dell'ufficio divino e della messa sui tempi liturgici, sulle feste del Signore, di Maria e dei santi; l'unione dei vespri con la messa (messa tra i vespri) nelle liturgie vigiliari (grandi vigilie, liturgia vigilare vespertina del sabato, messa nella cena del Signore, ecc...) e la possibilità generalizzata di mettere insieme la liturgia delle ore con la messa, specie per i vespri e le lodi¹. Questo spiega anche come mai in alcuni giorni dell'anno cosiddetti «aliturghi», cioè senza eucaristia (venerdì santo e sabato santo; venerdì di quaresima per gli ambrosiani), sia la liturgia delle ore a tenere viva l'attesa della celebrazione sacramentale.

Nel nuovo corso voluto dal concilio Vaticano II la liturgia delle ore è costituita da sette distinti momenti celebrativi, che, dai vespri a nona (vespri, compieta, ufficio delle letture, lodi, terza, sesta, nona), ravvivano la memoria di quel Signore Gesù che si rende presente nei segni sacramentali del pane e del vino in ogni celebrazione eucaristica. Sette soste nel fluire del tempo quotidiano che ci permettono di rinnovare un contatto vivo con il Signore Gesù che ci santifica. Sette appuntamenti nel corso della giornata che fanno del tempo umano il tempo del Signore e danno corpo alle parole di san Paolo: «*Non vivo più io, ma Cristo vive in me*» (Gal 2, 20). Esemplifico tutto questo, facendo riferimento alle due ore maggiori (vespri e lodi) definite dal concilio «*il duplice cardine dell'ufficio quotidiano*».

a) *I Vespri si celebrano quando «si fa sera e il giorno ormai declina» (Lc 24,29), per rendere grazie di ciò che nel medesimo giorno ci è stato donato o con rettitudine abbiamo compiuto. Con l'orazione che innalziamo «come incenso davanti al Signore» e «sacrificio della sera» (Sal 140,2) ricordiamo anche la nostra redenzione. E questo si può intendere, con un significato più spirituale, dell'autentico sacrificio vespertino: sia di quello che il Signore e Salvatore affidò nell'ora serale, agli apostoli durante la Cena, quando inaugurò i santi misteri della Chiesa, sia di quello stesso del giorno dopo, quando con l'elevazione delle sue mani in croce, offrì al Padre per la salvezza del mondo intero se stesso, quale sacrificio della sera, cioè come sacrificio della fine dei secoli².*

Alla prima motivazione (per ringraziare dei doni ricevuti e del bene compiuto) se ne aggiunge subito una seconda: per ricordare il sacrificio della nostra redenzione, che Gesù ha anticipato nell'ultima cena e ha poi realizzato sulla croce. L'ora del tramonto evoca l'ora dell'istituzione del sacrificio eucaristico e simultaneamente l'ora del sacrificio della croce. I vespri diventano così l'offerta della preghiera, che prepara la celebrazione sacramentale del sacrificio della croce e insieme ne favorisce l'interiorizzazione perché porti ancora più frutto.

b) *Le lodi, che si celebrano allo spuntare della nuova luce, ricordano la risurrezione del Signore Gesù, luce vera che illumina ogni uomo (Gv 1, 9) e sole di giustizia (Mt 4,2), che sorge dall'alto (Lc 1, 78). Scopo primario delle lodi, celebrate di primo mattino, è rinnovare quotidianamente il ricordo della risurrezione del Signore Gesù, riprendendo e amplificando l'annuncio pasquale di ogni celebrazione eucaristica: «Proclamiamo la tua risurrezione nell'attesa della tua venuta». Ad esso si aggiunge l'esaltazione dell'opera della creazione che nella luce del mattino si svela in tutto il suo*

¹ Si veda però la cautela del Sinodo diocesano 47°: «*La facoltà di unire le lodi e i vespri alla celebrazione dell'eucaristia non diventi prassi ordinaria*» (Can 56, § 3).

² *Premesse alla liturgia ambrosiana delle ore*, n. 37.

splendore. Essa infatti porta in sé le tracce del Signore Risorto perché – come scrive l’apostolo Paolo – *«tutte le cose sono state create per mezzo di lui e in vista di lui»* (Col 1, 16).

Preghiera di tutto il popolo di Dio

Il concilio ha messo in luce il vincolo originario che lega la liturgia delle ore alla Chiesa nella sua totalità, pur senza sminuire l’importanza di una speciale deputazione di questa preghiera alle varie forme della vita consacrata: *«L’ufficio è stato disposto e ordinato in modo tale che, essendo preghiera di tutto il popolo di Dio, possano prendervi parte non solo i chierici, ma anche i religiosi, anzi gli stessi laici»* (*Laudis Canticum*).

Il riconoscimento che la liturgia delle ore è *«preghiera di tutto il popolo di Dio»* mette in luce il fatto che alla sua pratica sono chiamati tutti i membri della Chiesa, ciascuno secondo il dono di grazia ricevuto: i laici in forza del battesimo (e i coniugi cristiani anche in forza del sacramento del matrimonio), i vescovi, i presbiteri e i diaconi in forza del sacramento dell’ordine, i religiosi in forza della professione religiosa. In linea di principio dunque tutti i fedeli, nessuno escluso, sono chiamati a celebrare il complesso della liturgia delle ore.

Di fatto, la varietà delle vocazioni nella Chiesa determina – e non potrebbe essere diversamente – una pratica diversificata: i laici sono invitati a valorizzare almeno i vesperi e le lodi; i sacerdoti secolari e i religiosi hanno l’obbligo della completezza dell’ufficio divina, ma possono decidere di recitare un’unica ora media, scegliendo tra terza, sesta o nona; i monaci hanno l’obbligo di tutte le ore e, a secondo della loro regola, di aggiungerne altre come i diversi notturni.

Ma non si tratta solo di stabilire il quantitativo di liturgia delle ore che spetta alle diverse categorie di battezzati. L’affermazione che la liturgia delle ore è la preghiera di tutto il popolo di Dio sta anche a dire che nella liturgia delle ore, come nella messa, ogni cristiano trova / dovrebbe trovare la forma esemplare della sua preghiera, quella che lo avvicina di più alla preghiera di Gesù e al suo insegnamento sulla preghiera e che ne fa, unito a Cristo e animato dal dono dello Spirito Santo, il perfetto orante.

Senza pretesa di completezza si possono elencare una serie di caratteristiche che la rendono davvero esemplare. È una preghiera profondamente trinitaria e cristologica; è una preghiera nutrita di Sacra Scrittura; è una preghiera di lode e di supplica, di adorazione e di interrogazione, di rendimento di grazie e di intercessione, di benedizione e di lamento, nella quale si raccolgono tutte le gioie e tutti i dolori della vita, tutti i sentimenti e le emozioni dell’animo umano, tutti i pensieri e i desideri del cuore; è una preghiera che intreccia l’io e il noi, la solitudine e la comunione; è una preghiera dove la storia individuale si fonde con la grande storia del mondo; è una preghiera che sostiene la fede, apre alla speranza e sospinge alla carità; è una preghiera che confessa la colpa e il peccato dell’uomo e annuncia la misericordia, il perdono e la grazia di Dio.

Se il valore di questa preghiera è così grande che la Chiesa la sente come sua in modo del tutto speciale le nostre parrocchie e le nostre comunità pastorali dovrebbero ridargli il posto che merita e intensificare gli sforzi perché molti di più la conoscano e la praticino. Non si tratta di negare lo spazio ad altre pie pratiche della devozione popolare, quali il rosario e la *via crucis*, ma di educare il popolo di Dio a riappropriarsi di una preghiera che è sua in radice e che lo dispone a vivere più profondamente l’eucaristia.

Preghiera corale / comunitaria

In conseguenza di quanto appena detto il concilio ha poi riaffermato il primato della forma corale / comunitaria rispetto alla recitazione individuale, che comunque rimane possibile e mantiene un suo valore: «*Tutte le volte che si rende possibile la celebrazione comune con la frequenza e la partecipazione attiva dei fedeli è da preferirsi alla celebrazione individuale e quasi privata*». Infatti, la modalità corale / comunitaria «*manifesta più chiaramente la natura ecclesiale della liturgia delle ore e favorisce la partecipazione attiva di tutti secondo la condizione di ciascuno*»³.

Nella forma corale / comunitaria si manifesta con maggiore immediatezza che siamo la Chiesa del Signore, la famiglia di Dio, il popolo sacerdotale e la nazione santa che il Signore Gesù si è acquistato a prezzo del suo sangue e che ogni eucaristia edifica e fa crescere. Nella unione delle voci e dei cuori, nella comunanza dei gesti e delle parole si rinsalda quel vincolo di fraternità che ci lega gli uni agli altri e cresce la consapevolezza di essere parte di un unico corpo, che ha per capo Cristo.

Nel pregare insieme lo stesso salmo, nel cantare a una sola voce lo stesso inno, nella condivisione di gesti, parole e silenzi diventiamo capaci a poco a poco di fare spazio all'altro, diverso da noi, ai suoi pensieri e ai suoi sentimenti che possono anche essere differenti dai nostri.

Penso, per fare un esempio, alla preghiera corale di un salmo che esprime gioia ed esultanza, mentre io personalmente sono in uno stato d'animo di tristezza e di angoscia. L'impegno che ci devo mettere per fare miei i sentimenti espressi da quel salmo ha una straordinaria valenza pedagogica: non mi chiudo in me stesso, non assottiglio me stesso, ma in questo momento mi apro con fiducia alla Chiesa che ha scelto per me quella preghiera e quella sottolineatura spirituale.

Naturalmente la forma corale / comunitaria della celebrazione liturgica delle ore può andare da un massimo a un minimo, dal più solenne al più semplice, come già avviene, ed è giusto che lo sia, per le stesse celebrazioni eucaristiche.

Il modo solenne mette in campo la ricchezza dei ministeri ecclesiali (la presidenza del sacerdote o del diacono; la partecipazione attiva, consapevole e devota di tutta l'assemblea; la guida della salmodia e l'animazione musicale da parte dei ministri del canto; la proclamazione della parola da parte dei lettori; il servizio dell'altare da parte dei ministranti) e la varietà dei linguaggi celebrativi (la parola, il canto e i silenzi, le posture, i gesti e i movimenti processionali, l'incenso, le suppellettili, i paramenti, i luoghi liturgici, ecc...). Lo si può attivare regolarmente o saltuariamente la domenica, per le liturgie vigiliari vespertine del sabato e per le lodi e i II vesperi, e in alcune circostanze particolari dell'anno liturgico come le grandi vigilie di Natale, Epifania e Pentecoste, i vesperi dei venerdì di quaresima e l'ufficio delle letture e le lodi del venerdì e del sabato santo.

Il modo semplice si accontenta di una recitazione ordinata sotto la guida di un sacerdote, di un diacono, di un religioso/a, ma anche di un laico/a, e di una minima diversificazione ministeriale per intonare i salmi, per leggere le pagine bibliche o guidare le intercessioni. A volte non necessita neppure dello spazio dell'altare o della chiesa, perché gli basta un luogo sufficiente ad accogliere un numero limitato di persone. In tutti i casi però la forma corale / comunitaria necessita di un orario stabilito e pubblicizzato e ha bisogno di contare su un gruppo che si ritrova con regolarità e che sia un poco formato.

³ *Premesse alla liturgia ambrosiana delle ore*, n. 34.

Preghiera biblica, principalmente salmica

Celebrare la liturgia delle ore significa mettersi alla scuola della *Sacra Scrittura*, e specialmente di quella sintesi orante della Sacra Scrittura che è il *Libro dei Salmi*. Quest'ultimo infatti, recitato quasi per intero nell'arco di quattro settimane, diviene lo scrigno prezioso a cui la Chiesa ricorre per glorificare il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo (così la dossologia trinitaria, che chiude ogni salmo), per elevare la lode al Padre per mezzo del Figlio nell'unità dello Spirito Santo (così la conclusione delle orazioni). Alla domanda sul perché dare un posto così centrale alla preghiera salmica nella vita cristiana la tradizione della Chiesa ha dato le seguenti risposte.

a) I salmi danno voce ai pensieri e ai sentimenti più profondi dell'animo umano: lode, benedizione, ringraziamento, supplica, invocazione, intercessione, ma anche lamento, grido di aiuto, angoscia, disperazione, abbattimento come pure esultanza e giubilo fino all'euforia e alla gioia irrefrenabile.

La condizione dell'uomo è rappresentata in tutti i suoi aspetti: uomo e donna, sposato e non sposato, religioso e irreligioso, sano e malato, bambino, giovane, adulto e vecchio, in pace e in guerra, schiavo e libero, giusto e peccatore, sazio e affamato, povero e ricco, fedele e infedele, amato e odiato, ecc... Pregando i salmi abbiamo la possibilità di riconoscere l'umanità che ci passa accanto e di comprendere meglio la nostra stessa umanità.

b) I salmi danno voce ai pensieri e ai sentimenti della Chiesa che si rivolge a Cristo, lo Sposo amato, allo Spirito Santo e al Padre. In questo dialogo d'amore della Chiesa con il suo Signore i salmi, che provengono dalla preghiera di Israele, sono profondamente ricompresi: - il Dio invocato è il Padre del Signore nostro Gesù Cristo, Gesù Cristo stesso (*psalmi vox ad Christum*), ma ancora più radicalmente la santissima Trinità, unico Dio in tre Persone (gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo); - il re messia, il difensore del popolo, il profeta che prende la parola in mezzo all'assemblea, ma anche l'uomo dei dolori, l'innocente perseguitato, il giusto che soffre è sempre Gesù Cristo (*psalmi vox de Christo*) e con lui la comunità dei discepoli nelle diverse situazioni storiche; - la rocca di Sion, la città di Gerusalemme, la santa assemblea, è sempre Maria immagine della Chiesa, la Chiesa santa di Dio e i santi che di volta in volta onoriamo nella loro festa.

Ma non tutto è semplice da riprendere in chiave cristiana. Chi sono gli empi che il salmo invita a sterminare ogni mattino? Chi è il nemico che fiacca le nostre resistenze? Chi è l'amico che ancora tradisce, lui che ha mangiato nel nostro piatto? La comprensione cristiana dei salmi è un compito sempre nuovo, mai esaurito, ma proprio come tale sempre stimolante.

Nonostante queste difficoltà bisogna continuare ad addestrarsi per imparare a pregare i salmi all'interno della nuova economia salvifica stabilita da Cristo mediante la sua morte e risurrezione. E questo potrà avvenire solo nell'ottica dell'azione dello Spirito Santo che guida la preghiera della Chiesa: «*Lo Spirito Santo, sotto la cui ispirazione i salmisti hanno cantato, assiste sempre con la sua grazia coloro che eseguono tali inni con fede e buona volontà*»⁴.

c) I Salmi danno voce ai pensieri e ai sentimenti di Cristo, ci rendono partecipi della sua incessante preghiera, ci assimilano a lui giorno dopo giorno (*psalmi vox*

⁴ Premesse alla liturgia ambrosiana delle ore, n. 103.

Christi). Nei salmi di lode entriamo nella lode di Cristo; nei salmi di supplica ci uniamo all'intercessione di Cristo; nelle lamentazioni, viviamo con Cristo i suoi patimenti, le sue angosce, la sua passione; nei salmi di ascensione (al tempio), diventiamo tutt'uno con il Cristo glorioso.

Ecco perché i salmi sono attornati da una serie di elementi che hanno il compito di condurre alla loro primaria comprensione cristologica e pasquale: le antifone, i titoli, le orazioni salmiche. Qualcosa che «forza» il salmo a rivelare ciò che apparentemente ancora non contiene; qualcosa che «costringe» a riconoscere ciò che nei salmi si riferisce al Signore Gesù e alla sua santa Chiesa.

Nella liturgia delle Ore la Chiesa mastica i salmi per continuare a nutrirsi del corpo e del sangue di Cristo di cui si è cibata nell'eucaristia. Ogni ora liturgica matura nella comunità e nei singoli l'esperienza di comunione con il Signore Gesù e accresce le energie spirituali per vivere l'incontro eucaristico.

d) I salmi infine ci portano sulla soglia del Nuovo Testamento e qui si ritraggono un poco per fare spazio alla preghiera del «tempo compiuto»: i cantici neotestamentari, specialmente i tre cantici che introducono e commentano il mistero dell'incarnazione (*Benedictus*, *Magnificat*, *Nunc dimittis*); le acclamazioni a Cristo, che illuminano la preghiera del mattino; il *Padre Nostro*, che chiude le due ore maggiori. Tutti questi testi, che vanno a costituire il nuovo salterio cristiano, non soppiantano l'Antico Testamento ma lo trasfigurano irradiandolo con la luce di Cristo.

2. Per passare dalla teoria alla pratica

I grandi principi ispiratori necessitano di scelte concrete per diventare realtà. Offro qui qualche indicazione per una migliore valorizzazione della liturgia delle ore nelle parrocchie e nelle comunità pastorali. In questo ambito ovviamente nessuna decisione può essere presa senza il consenso del proprio parroco, ma il gruppo liturgico può farsi portavoce di un'istanza che ha alla base la spinta riformatrice della Chiesa stessa.

a) Il primo passo da compiere è delineare un quadro preciso della situazione esistente: Che ne è della liturgia delle ore nella nostra parrocchia (comunità pastorale)? In quali momenti dell'anno liturgico viene valorizzata per tutta la comunità? C'è un gruppo che la pratica abitualmente? Quali sono gli strumenti a disposizione per la sua celebrazione? Che tipo di educazione abbiamo al canto o alla recitazione dei salmi? Quale repertorio di canti è pensato per la sua celebrazione? Questa prima ricognizione offrirà una serie di dati su cui riflettere e aprirà al confronto su eventuali scelte da compiere.

b) Nella vita delle comunità di rito ambrosiano l'incontro con la liturgia delle ore potrebbe essere particolarmente significativo nella celebrazione vigiliare del sabato sera, obbligatoria dall'avvento del 2008 in una delle tre modalità celebrative previste dal *Libro delle Vigilie* di recente pubblicazione⁵. Chiedo a ogni gruppo liturgico di verificare che questo nuovo libro liturgico della Chiesa ambrosiana sia arrivato anche

⁵ *Libro delle Vigilie secondo il rito della Santa Chiesa di Milano, riformato a norma dei decreti del Concilio Vaticano II, promulgato dal Signor Cardinale Angelo Scola, Arcivescovo di Milano e Capo Rito*, Milano 2016, pp. 539.

nella sua parrocchia e di guardare con attenzione specialmente la parte degli ordinamenti delle liturgie vigiliari (pp. 245-273).

Anche se si tende a ripiegare sulle due forme semplici (**forma I**: annuncio del Vangelo della risurrezione; **forma II**: breve annuncio della risurrezione), occorrerebbe avere il coraggio di investire di più sulla **forma solenne** tra i vespri. L'esperienza dice che, dove è praticata, la forma solenne dà veramente il tono giusto all'inizio della domenica ed è amata e gustata anche dai fedeli che vi partecipano.

c) Una scelta particolarmente significativa per la visibilità della liturgia delle ore nella comunità è quella di mettere in orario tutte le domeniche la celebrazione di lodi e vespri. È una scelta parecchio impegnativa, ma che, se ben pensata (orario, sussidi, ministerialità, presidenza), può diventare un momento di crescita spirituale per non poche persone. Poiché non sempre potrà esserci un sacerdote che presiede, sarà importante preparare dei laici che siano capaci di guidare questa preghiera corale.

d) Un'altra scelta di qualità per favorire la conoscenza e la pratica della liturgia delle ore è quella di celebrare lodi e vespri nei venerdì di quaresima superando l'idea che in quel giorno l'alternativa alla messa sia esclusivamente la *via crucis*. In particolare i vespri solenni arricchiti da un abbondante ascolto della parola di Dio sono raccomandati dallo stesso Lezionario ambrosiano.

e) Scelta di rilievo è anche quella di caratterizzare i diversi momenti di riunione comunitaria (ore di adorazione, giornate di ritiro, conferenze serali, incontri di gruppo, raduni dei diversi consigli, ecc...) con la celebrazione / recita di un'ora adatta (lodi, vespri, ora media, compieta). L'uso frequente di questa preghiera per grandi e piccoli a poco a poco creerà affezione. Ovviamente questa scelta dovrà essere accompagnata da un lavoro di educazione ai salmi e al pregare corale in genere.

f) Dalla domenica ai giorni feriali il passo è breve. Anzi in alcune situazioni sarà più facile prevedere la celebrazione quotidiana a orario stabilito di lodi e vespri da parte di un gruppo di persone che diventino come il cuore orante della parrocchia. E questo non solo là dove le lodi o i vespri accompagnano, prima o dopo, la messa quotidiana, ma anche dove la messa non c'è tutti i giorni. In questo caso si potrebbe anche pensare che, dopo il *Padre Nostro*, un ministro straordinario della comunione eucaristica, previo accordo con il parroco, si incarichi di distribuire la comunione a chi lo desidera.

g) Se si va nella direzione di incrementare la liturgia delle ore in parrocchia secondo le indicazioni date, o altre ancora che la lettura della situazione concreta potrà suggerire, è evidente che andrà curata la sussidiazione, a cominciare da una buona dotazione parrocchiale della *Diurna Laus* ambrosiana (o delle quattro settimane romane). Non sarebbe male incrementare anche l'acquisto personale di questo libro liturgico, che permetta di valorizzarlo anche al di là dei momenti comunitari.

Strumento più completo della *Diurna Laus* è il *Diurnale (Lodi mattutine, ora media vespri, compieta per ogni giorno dell'anno)*, che permette di seguire i tempi liturgici e le celebrazioni di Maria e dei Santi con i loro testi specifici). E dal *Diurnale* ai cinque volumi della *Liturgia ambrosiana delle Ore* il passo è breve.

Un testo per approfondire:

NAVONI MARCO, *La liturgia delle ore. Storia e spiritualità*, Centro Ambrosiano, Milano 2003, pp. 94.