

LA LITURGIA DE LAS HORAS

“Las Discípulas de Jesús somos una comunidad orante, una comunidad de alabanza y adoración; por lo cual, celebraremos dignamente la Liturgia de las Horas, rezando en comunidad al menos Laudes, Vísperas y Completas. Procuraremos acompañarla de alabanza alegre y adoración, como también de la salmodia”.

*Realicemos la Liturgia de las Horas en forma tranquila y sin prisa, cantando los salmos, con las diferentes fórmulas salmódicas que hemos aprendido. Que realmente favorezca un diálogo profundo con Dios.
(De las Constituciones)*

Una de las riquezas de nuestra vida espiritual es la oración para santificar nuestro tiempo, o Liturgia de las Horas, la cual realizamos diariamente con una gran experiencia de bendición. La cual queremos compartirte y motivarte para que también tú puedas orar de esta manera.

Te presentamos a continuación un tema referente a la importancia de orar la Liturgia de las Horas, esperando que tú también te enriquezcas con este medio de abundante bendición espiritual.

LA LITURGIA DE LAS HORAS

Extracto del libro “Oración al paso de las Horas”
de Julián López Martín

La oración en la época de Jesús

«Jesús nació en un pueblo que sabía orar», que había sido enseñado para ello por el mismo Dios. La oración es sin duda lo más puro y noble del Judaísmo y sabemos que Jesús nació y fue educado en el seno de una familia judía piadosa, que guardaba con todo amor y fidelidad las normas religiosas dadas por Yahvé (Lc 2,21.22-24.27.41.51-52).

La piedad judía enseña que hay tres momentos de plegaria al día: el amanecer, el mediodía y la tarde (Berakhot IV). De estas tres horas, dos se producían al mismo tiempo que los sacrificios llamados perpetuos, que todos los días se ofrecían en el Templo (Núm 28,2-8).

«Tres veces al día» (Dan 6,10), «por la tarde, en la mañana y al medio día» (Sal 54,18), se levantaban en Israel los corazones hacia el Señor,

bendiciéndole e invocándole.

La liturgia judía, con todas las fiestas del calendario hebreo, contenía una amplia variedad de himnos, salmos y oraciones. Así hemos podido contemplar «la alabanza a Dios, resonando en el corazón de Cristo con palabras humanas de adoración, propiciación e intercesión» (OGLH 3).

2. Jesús era hombre de oración

En la misma oración de Cristo Sacerdote hallaremos, pues, la clave más profunda de la Liturgia de las Horas.

La oración de Cristo:

1º Introduce en la tierra y en la historia humana el indecible diálogo de amor trinitario que se produce en el cielo y en la eternidad;

2º Asume la palabra humana y los gestos sociales como medio apto para la comunicación con Dios;

3º Establece la mediación única por la que la alabanza y la súplica del hombre llega directamente al corazón de Dios. De la oración misma de Cristo viene, por tanto, toda la grandeza y eficacia de la oración de la Iglesia y de cada uno de los cristianos.

«En efecto, los Evangelios nos lo presentan muchísimas veces en oración cuando el Padre le revela su misión (Lc 3,21-22), su actividad diaria estaba tan unida con la oración que incluso aparece fluyendo de la misma, hasta el final de su vida, acercándose ya el momento de la Pasión, en la última Cena, en la agonía y en la cruz, el divino Maestro mostró que era la oración lo que le animaba en el ministerio mesiánico y en el tránsito pascual.

3. Jesús era también maestro que enseñaba cómo se ha de orar. Cristo Jesús enseñó a orar a sus discípulos no solamente con su testimonio personal, sino también con enseñanzas explícitas.

4. Jesús instituyó y nos hizo el regalo de la oración cristiana, oración característica de sus discípulos, la oración de los hijos de Dios. La oración cristiana es un don de Cristo resucitado. En efecto, el Padrenuestro es el modelo supremo de oración que Cristo enseñó a sus discípulos: «Cuando oréis, decid: Padre nuestro...».

5. La oración de la comunidad primitiva

«Ya en sus comienzos, los bautizados "perseveraban en oír la enseñanza de los Apóstoles y en la comunión, en la fracción del pan y en las oraciones" (Hch 2,42). Por lo demás, la oración unánime de la comunidad cristiana es atestiguada muchas veces en los Hechos de los Apóstoles.

«Testimonios de la Iglesia primitiva ponen de manifiesto que cada uno de los

fieles solía dedicarse individualmente a la oración a determinadas horas. En diversas regiones se estableció luego la costumbre de destinar algunos tiempos especiales a la oración común, como a última hora del día, cuando se hace de noche y se enciende la lámpara, o la primera, cuando la noche se disipa con la luz del sol.

«Andando el tiempo se llegó a santificar con la oración común las restantes horas, que los Padres veían claramente aludidas en los Hechos de los Apóstoles. Allí aparecen los discípulos congregados a la "hora tercia". El príncipe de los Apóstoles "subió a la terraza para orar hacia la hora sexta" (10,9); "Pedro y Juan subían al Templo a la hora de oración, que era la de nona" (3,1); "hacia media noche, Pablo y Silas, puestos en oración, alababan a Dios" (16,25)».

La perseverancia en las oraciones es, pues, una característica de la comunidad cristiana que surge de Pentecostés. Al igual que Jesús, los primeros cristianos acudían al Templo y a la sinagoga, aunque luego celebrasen la fracción del pan en sus casas particulares (Hch 2,46-47).

6. El ideal de la oración eclesial cristiana

«La oración que se dirige a Dios, ha de establecer conexión con Cristo, Señor de todos los hombres y único Mediador, por quien tenemos acceso a Dios. Pues él de tal manera une a sí a toda la comunidad humana, que se establece una íntima unión entre la oración de Cristo y la de todo el género humano. Pues en Cristo y sólo en Cristo la religión del hombre alcanza su valor salvífico y su fin» (OGLH 6).

« Y así... nuestro Señor Jesucristo, Hijo de Dios, es el que ora por nosotros, ora en nosotros y es invocado por nosotros. Ora por nosotros como sacerdote nuestro, ora en nosotros por ser nuestra cabeza, y es invocado por nosotros como Dios nuestro. Reconozcamos, pues, en él nuestras propias voces, y reconozcamos también su voz en nosotros» (Enarrat. in psalm. 85,1: OGLH 7).

El Concilio Vaticano II enseña expresamente que el sacerdocio común de los fieles se ejerce así en la oración y en la acción de gracias, así como en los sacramentos y en el testimonio de una vida santa (LG 10).

Santificación del tiempo

Jesús nos manda orar siempre, pero ¿cómo podremos hacerlo? La respuesta está en la Liturgia de las Horas. «La Liturgia de las Horas es santificación de la jornada» (Pablo VI, Laudis canticum 2).

La Liturgia de las Horas es la oración de la Iglesia, que alabando a Dios e intercediendo por los hombres, prolonga en la Tierra la función sacerdotal de Cristo. La Iglesia, como sabemos, la forman todos aquellos hombres a los que Cristo ha hecho miembros de su Cuerpo, la Iglesia mediante el Sacramento del bautismo. La Liturgia de las Horas pertenece a todo el Cuerpo de la Iglesia.

Pues bien ¿cómo podremos orar siempre? Muchas prácticas privadas tradicionales nos ayudarán a ello: la repetición de jaculatorias, la atención a la presencia de Dios, la ofrenda reiterada de nuestras obras, las súplicas frecuentes ocasionadas por las mismas circunstancias de la vida, la petición de perdón con ocasión de tantos pecados nuestros o ajenos, las alabanzas y acciones de gracias «siempre y en todo lugar»... Siempre y en todo lugar tenemos que avivar la llama de la oración continua.

Pero la Iglesia, enseñada por Cristo y los Apóstoles, nos ha enseñado para alcanzar la permanencia en la plegaria un medio sumamente precioso: la Oración de las Horas. Por éstas van siendo santificadas todas las horas de nuestras jornadas y todo el tiempo de nuestra existencia va quedando impregnado de oración, de alabanza, de súplica, de intercesión y de acción de gracias. Así nuestra vida, haciéndose una «ofrenda permanente», se hace toda ella preparación y extensión de la eucaristía.

1. Santificación de la propia vida y sentido de la existencia

La oración de cuantos celebran las Horas es la voz misma de Cristo glorioso y de su Esposa, la Iglesia, y en consecuencia la celebración de las Horas implica ciertamente una presencia activa y eficaz del Espíritu Santo, una realización efectiva del misterio de la salvación. Esa poderosa fuerza de gracia no se produce de igual modo en la simple oración personal, ni siquiera en los ejercicios piadosos del pueblo cristiano reunido en oración. Aquello es liturgia y ésto no.

Quienes celebran la Liturgia de las Horas deben ser muy conscientes de que oran con Cristo, y que santificando así con él, como instrumentos suyos, el tiempo de los hombres, visibilizan su plegaria eterna ante el Padre.

Santificar el tiempo es, pues, dedicarlo al servicio de Dios, y vivirlo como un instrumento providencial para entrar en relación con él. Es, por tanto, glorificar al Padre, sujetando a su influjo benéfico toda nuestra historia personal y colectiva. Es, en fin, introducir la salvación en el tiempo y humano y hacer que brille en nuestro valle la luz gloriosa de Dios.

2. Consagración a Dios de las obras y los trabajos.

La Oración de las Horas centra en Dios la vida de los fieles y ajustándose al ritmo biológico y secular de la naturaleza -día y noche; trabajo y descanso;

vigilia y sueño-, asegura al Pueblo de Dios una armonía permanente entre la acción y la contemplación, entre el tiempo laborioso y el festivo, entre la atención a este mundo y la expectación del cielo. En una palabra, hace que los fieles participen de la armonía de la vida de Cristo:

Imitando a Jesús, nosotros debemos abrir espacio en nuestra vida para la oración, lo que, no siempre, pero a veces, nos exigirá madrugar, o trasnochar, o despedirnos de la gente con quien estamos -como él lo hacía, llegado el caso (Mc 6,46). La experiencia, no solamente la teoría, nos enseña que generalmente los cristianos que valoran de verdad la oración como un valor esencial, hallan tiempo para ella y que incluso lo hallan con una cierta regularidad diaria. La oración privada, «en lo secreto» (Mt 6,6), sea o no la de las Horas Litúrgicas, no suele ser en modo alguno irrealizable.

LA EFICACIA SANTIFICANTE DEL OFICIO DIVINO PARA LOS QUE LO ORAN.

a) El diálogo con Dios.

«La santificación humana y el culto a Dios se dan en la Liturgia de las Horas de forma tal que se establece aquí aquella especie de diálogo entre Dios en los hombres, en el que "Dios habla a su pueblo... y el pueblo responde a Dios con el canto y la oración"(SC 33)» (OGLH 14).

b) La Palabra divina vivificante.

El Oficio Divino guarda y acrecienta continuamente en los fieles el *sensus fidei*, como todas las acciones sacramentales de la Iglesia (+SC 59), pues «los que participan en la Liturgia de las Horas pueden hallar una fuente abundantísima de santificación en la Palabra de Dios, que tiene aquí principal importancia

c) La intercesión suplicante.

La Oración litúrgica es impetración poderosísima, pues «no es sólo la voz de la Iglesia, sino también la misma voz de Cristo, ya que las súplicas se profieren en el nombre de Cristo, es decir "por nuestro Señor Jesucristo", y la Iglesia continúa así las plegarias y súplicas que brotaron de Cristo durante su vida mortal, por lo que poseen singular eficacia». Para que la acción pastoral dé fruto. La Oración de la Iglesia es medio eficientísimo y al mismo tiempo, es fin de toda la acción pastoral.

4. DIMENSIÓN ESCATOLÓGICA DE LA LITURGIA DE LAS HORAS.

En toda «liturgia terrena, preparamos y tomamos parte en aquella liturgia celestial que se celebra en la santa ciudad de Jerusalén, hacia la cual nos dirigimos como peregrinos y donde Cristo está sentado a la diestra de Dios, como ministro del Santuario y del Tabernáculo verdadero. La Iglesia, cuando ora y canta salmos, santificando el curso del tiempo humano, está haciendo

presente en este mundo visible el misterio de la salvación y está haciendo eficaz su llegada a los hombres

LAS HORAS PRINCIPALES: LAUDES Y VÍSPERAS

«Los Laudes y las Vísperas... se deben considerar y celebrar como las Horas principales (SC 89a,100)» (OGLH 37). «La oración de la comunidad cristiana deberá consistir, ante todo, en los Laudes de la mañana y las Vísperas: foméntese su celebración pública y comunitaria, sobre todo entre aquellos que hacen vida común. Recomiéndese incluso su recitación individual a los fieles que no tienen la posibilidad de tomar parte en la celebración común. De las tres oraciones diarias acostumbradas en Israel, son dos, la oración matutina y la vespertina, las que pasan desde el principio a la tradición orante de la Iglesia. Son Horas que se celebran en forma comunitaria

3. LOS LAUDES COMO ORACIÓN DE LA MAÑANA

La Oración eclesial de la mañana tiene dos significaciones fundamentales: santifica el día en su comienzo y hace memoria gozosa de la resurrección del Señor.

a) Los Laudes santifican el comienzo del día.

«Los laudes matutinos están dirigidos y ordenados a santificar la mañana, como se ve claramente en muchos de sus elementos. San Basilio dice: "Al comenzar el día oramos para que los primeros impulsos de la mente y del corazón sean para Dios y no nos preocupemos de cosa alguna antes de habernos llenado de gozo con el pensamiento en Dios, según está escrito: "Me acordé del Señor y me llené de gozo" (Sal 76,4), ni empleemos nuestro cuerpo en el trabajo antes de poner por obra lo que fue dicho: "Por la mañana escucharás mi voz, por la mañana te expongo mi causa, me acerco y te miro (Sal 5,4-5)"» (OGLH 38a).

Por la oración de Laudes, los fieles, antes de iniciar las actividades de la jornada, hacen a Dios el ofrecimiento anticipado de todas sus labores, y buscan potenciar toda su capacidad humana creativa con el impulso santificador de la gracia divina: Todo lo que es el hombre, cuerpo, corazón y sentidos, todo lo que él produce, pensamientos, palabras y acciones, todo ha de estar dedicado al Señor durante la jornada, de modo que su gracia sea el impulso continuo de la actividad humana. Por otra parte, al comienzo del día, cuando el corazón se alegra al pasar de la oscuridad a la luz, la alabanza cristiana a Dios se alza poderosa en los fieles y se hace liturgia en los Laudes. Lo que en ellos se pide es «que nuestro espíritu y toda nuestra vida sean una continua alabanza» al Señor, y que «cada una de nuestras acciones esté plenamente dedicada a Él.» Los Laudes hacen memoria de la resurrección del Cristo y lo celebran como Luz del mundo.

Así se comprende bien la advertencia de San Cipriano: "Se hará oración a la mañana para celebrar la Resurrección del Señor con la oración matutina"» (OGLH 38b).

4. LAS VÍSPERAS COMO ORACIÓN DEL FINAL DEL DÍA

Tres son los grandes temas que la OGLH (Ordenación General de la Liturgia de las Horas) considera fundamentales en la segunda gran oración del día: la acción de gracias, la memoria de la Redención y la esperanza de la vida eterna.

a) La acción de gracias del día.

Las Vísperas se celebran en la tarde, cuando ya declina el día, «en acción de gracias por cuanto se nos ha otorgado en la jornada y por cuanto hemos logrado realizar con acierto» (OGLH 39a).

Con la oración agradecida de la tarde -bendición ascendente-, se pide a Dios también que continúe enviándonos su ayuda -bendición descendente-: «Nuestra oración vespertina suba hasta ti, Padre de clemencia y descienda sobre nosotros tu bendición; así, con tu ayuda, seremos salvados ahora y por siempre» (Martes III).

b) Evocación del Misterio Pascual.

«También hacemos memoria de la Redención por medio de la oración que elevamos "como el incienso en la presencia del Señor" y en la cual "el alzar de las manos" es "oblación vespertina" (Sal 140,2).

Lo cual "puede aplicarse también a aquel verdadero sacrificio vespertino que el Divino Redentor instituyó precisamente en la tarde en que cenaba con los Apóstoles, inaugurando así los sacrosantos misterios y que ofreció al Padre en la tarde del día supremo, que representa la cumbre de los siglos, alzando [en la cruz] sus manos por la salvación del mundo" (Casiano, De instit. caenob. 3,3)» (OGLH 39b).

c) Hacia la luz que no tiene ocaso.

En la oración de Vísperas, «para orientarnos con la esperanza hacia la luz que no conoce ocaso, "oramos y suplicamos para que la luz retorne siempre a nosotros, pedimos que venga Cristo a otorgarnos el don de la luz eterna" (S. Cipriano, De orat. dom. 35)» (OGLH 39c).

De nuevo el tema de la luz, ahora contemplado al declinar el día, y al avanzar las primeras sombras de la noche. Si en Laudes contemplábamos al Señor

como origen de toda luz, ahora en Vísperas lo recordamos como luz sin ocaso. Es la hora en que se encienden las lámparas. En Vísperas es el momento de pedir al Señor del día y de la noche que nos guarde e ilumine. «Si en tinieblas estoy, el Señor será mi luz» (Miq 7,8). No le pedimos que ilumine nuestra noche, sino nuestra mente y nuestro corazón y no le pedimos iluminación sólo para nuestra vida presente, sino que le suplicamos la luz eterna del cielo.

5. ESTRUCTURA DE LA CELEBRACIÓN DE LOS LAUDES Y DE LAS VÍSPERAS

a) Apertura de la celebración

La invocación «Dios mío, ven en mi auxilio» (Sal 69,2), con el Gloria y el Aleluya, abre la Hora El Himno, como el canto de entrada de la Misa, «está situado de forma que dé a cada Hora una especie de colorido propio y también, sobre todo en la celebración con el pueblo, para que el comienzo resulte más fácil y se cree un clima más festivo. La edición española de las Horas los ha conservado en apéndices, pero ha incorporado 270 himnos en lengua castellana.

b) Salmodia.

La asamblea, sentada, entra en la salmodia, que es, con la lectura de la Palabra, la parte central del Oficio. En Laudes la salmodia comprende un Salmo, un cántico del Antiguo Testamento y otro Salmo de alabanza; cada uno con sus antifonas respectivas. En Vísperas hay dos Salmos y un Cántico tomado de las Epístolas o del Apocalipsis. Esta ordenación responde a la antigua tradición romana.

c) Lectura breve.

«La lectura breve (o extensa, +46) está señalada de acuerdo con las características del día, del tiempo y de la fiesta; deberá leerse como una proclamación de la Palabra de Dios, que inculca con intensidad algún pensamiento sagrado y que ayuda a poner de relieve determinadas palabras a las que posiblemente no se presta toda la atención en la lectura continua de la Sagrada Escritura» (OGLH 45; +79-80, 88, 156-158). Las lecturas breves, llamadas “capitula”, son fragmentos selectos de la Sagrada Escritura, en forma de sentencia o de exhortación (156), que destacan pasajes que pueden pasar inadvertidos dentro de lecturas más largas. En el actual Oficio Divino hay 561 lecturas breves. Cuatro series nuevas se distribuyen en las cuatro semanas del Salterio y otras series son propias para Adviento-Navidad, Cuaresma, Pascua, solemnidades y fiestas (OGLH 157).

d) El Cántico Evangélico.

El Benedictus, en Laudes, y el Magnificat, en Vísperas, «que la Iglesia Romana ha empleado y popularizado a lo largo de los siglos, expresan la alabanza y acción de gracias por la obra de la Redención» (OGLH 50). Son, en efecto, una

síntesis preciosa de la historia de la salvación, culminada en Cristo. Deben cantarse de pie, pues son evangelio proclamado.

e) Las Preces.

Con este nombre «se designan tanto las intercesiones que se hacen en Vísperas, como las invocaciones hechas para consagrar el día a Dios en los Laudes matutinos» (OGLH 182). Cantadas ya las alabanzas del Señor, es un momento muy importante, equiparable al de las preces de la Misa (cf. OGLH 180), de interceder y suplicar «por todos los hombres» (+1Tim 2,1-6). El Oficio Divino actual ofrece cerca de 2,000 intenciones, que muchas veces son preciosas paráfrasis de textos de la Escritura.)

f) El Padrenuestro.

La oración dominical es sin duda la síntesis y el culmen de toda oración cristiana privada o litúrgica, y así, según la antigua tradición, «se dirá solemnemente tres veces al día: en la Misa, en los Laudes matutinos y en las Vísperas» (OGLH 195).

g) Final.

La oración conclusiva, sea propia o tomada del curso ferial, tiene en Laudes y Vísperas una gran belleza y profundidad de contenido, como hemos podido comprobar al estudiar la significación peculiar de estas Horas

OGLH= (Ordenación General de la Liturgia de las Horas)

En tu vida personal de oración puedes unirte también a esta oración de toda la Iglesia desde tu habitación. Puedes hacerlo con la guía de un pequeño breviario, que puedes adquirir en cualquier librería de artículos religiosos o en tu Parroquia. Este libro te guiará de manera sencilla en la oración de cada una de las horas principales. Si quieres aprender puedes acudir a cualquiera de nuestras capillas y aprender con nosotras.

¡DAD GLORIA AL SEÑOR
AHORA Y POR SIEMPRE!

Discípulas de Jesús