

La liturgia de las horas

Basada en el ritmo de los monasterios, la Liturgia de las Horas expresa ese continuo **ir a beber del Agua Viva** cada vez que tenemos sed. Nuestra alma en medio de este mundo, se ahoga y necesita acercarse a Dios, fuente de Amor que reanime y vivifique nuestro interior.

Es fundamental, al igual que pasa con la Eucaristía o el rezo de las oraciones, verse unidos a toda la Iglesia que ora. Esta oración es una alabanza que junto con todos los que la rezan contigo, ofrecemos al Padre. Y por tanto debemos ofrecerla siempre que sea posible y hacerlo con cariño y respeto.

Diurnal: es el libro para rezar la liturgia de las horas. **Laudes:** se rezan al comienzo del día, en casa antes de salir, o aquellos que puedan al llegar al trabajo antes de comenzarlo. **Hora intermedia** (Nona) después de comer. **Vísperas:** A media tarde, al acabar la tarea laboral. Y **Completas** antes de acostarse. **Antifonas:** Es una forma musical y litúrgica que se canta antes y después de los versículos de un cántico, himno o salmo.

La estructura de la Liturgia de las horas, sigue el curso del año litúrgico. Así pues, es distinta en los tiempos fuertes: Adviento, Navidad, Cuaresma, Semana Santa y Pascua. Pero a la vez se ciñe a ritmo semanal que marcan las cuatro semanas del salterio, que recogen un repaso de todos los salmos en esas cuatro semanas.

Aparece en rojo las pautas para realizar correctamente la oración. Así como los cánticos evangélicos para Laudes (Benedictus) y Vísperas (Magnificat) y la conclusión de las horas. También los himnos de la Hora Intermedia. Los tiempos fuertes aparecen aparte.

Y como esta oración sigue fielmente el año litúrgico, celebra a lo largo del año todas las solemnidades, fiestas y memorias que la Iglesia propone. Esto se encuentra en el apartado propio de los Santos donde da las pautas de cambio en la oración de ese día.

Y donde más se acerca al ciclo litúrgico es en los domingos; donde cada domingo, de cada uno de los tres ciclos (A,B y C) tiene una oración final y unas antifonas de Benedictus y Magnificat propias, acordes con el Evangelio de dicho Domingo, esto es lo que se llama **ciclo dominical**.

Rezo individual, se trata de leer todas las partes con detenimiento y sin demasiada prisa. No se trata de cumplir, sino de buscar una fórmula de oración dirigida a Dios. Podemos parar y meditar cada salmo o lectura cada párrafo según nos resulte más enriquecedor. Sin olvidar que nos unimos a toda la Iglesia orante que alaba y glorifica al Único Dios.

Este es el enlace para que puedas tener en tus manos el Diurnal y puedas rezarlo:

<http://www.betania.es/comunes/dirunal/3-diurnal.htm>

Las Laudes como oración de la mañana

Las **Laudes** santifican el comienzo del día. San Basilio expresa muy bien este carácter con las siguientes palabras: "**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"**".

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 su impulso:

«Señor Dios, rey de cielos y tierra, dirige y santifica en este día nuestros cuerpos y nuestros corazones, nuestros sentidos, palabras y acciones, según tu ley y tus mandatos, para que, con tu auxilio, alcancemos la salvación ahora y por siempre» (Or. Lunes II; +Lunes III).

Te animo a que en te pongas a rezar los laudes en tu grupo de compromiso o por tu cuenta comiences a ello. TÚ puedes.