

Galilea. 153

Liturgia, pastoral, vida cristiana

Alabanza y súplica

Pau Sabé:
«Sin la oración
en comunidad sería
muy difícil preservar
una oración personal»



Número 28
noviembre-diciembre
de 2022. 5,00 €





Sumario:



4
11



5
12



6
14



8
15



10
16



Y en la web (<http://galilea.153.cpl.es>)



Año 5. Número 28
noviembre-diciembre 2022

Edita:

Centre de Pastoral Litúrgica
de Barcelona

Periodicidad:

6 números al año

Suscripción anual

2021/2022:

En papel: 29,26 €

Online: 20,50 €

Precio de este ejemplar:

5,00 €

Dirección:

Quiteria Guirao Abellán
qguirao@cpl.es

Equipo responsable:

Antoni M.C. Canal
Lino Emilio Díez Valladares
Maria Guarch
Dani López
M. Àngels Termes
Joan Torra

Consejo asesor:

Natàlia Aldana
Dolores Aleixandre
Elisenda Almirall
Benjitu Bareto
M. Antònia Bogónez
Anna-Bel Carbonell
Paula Depalma
Albert Dresaire
Manolo Juárez
Jordi Julià
Montserrat Lluveras
Tere Martín
Carme Munté
Juan Carlos Pérez
Marta Pons

Dirección:

Centre de Pastoral Litúrgica
Diputació 231
08007 Barcelona
Tel. 933 022 235
wa: 619 741 047
cpl@cpl.es

Web:

<https://galilea.153.cpl.es/>

Fotografía de la portada:

Pau Sabé Martínez

Dibujo página 2:

Juan Carlos Pérez

Síguenos en las redes
sociales: @CPLeditorial



AL INICIAR EL DÍA...

«Nunca es tarde», me dije allá por el 2014 cuando empecé con la bendita rutina del rezo de Laudes mientras hacía el trayecto en transporte público de mi casa al trabajo. Un inicio del día que marca toda la jornada.

La fe me la ha transmitido mi madre y la he madurado en la parroquia de mi barrio, así como en los movimientos de jóvenes y de adultos en los que participo. Sin embargo, mirando esta trayectoria, y con la perspectiva de conocimiento y práctica actual de la liturgia católica, tengo que decir que no han sido un aspecto fundamental en mi formación cristiana, para decirlo de alguna manera.

El descubrimiento del rezo diario de la Liturgia de las Horas se produjo cuando hice una formación de contenidos para mi trabajo y de las lecturas recomendadas sobre el año litúrgico. Y pensé que había llegado la hora de entrar de una vez por todas en la dinámica de la plegaria, que es rica en contenidos y matices y nos alimenta como cristianos.

Lo tenía todo a mano y esta vez no valían excusas. Me compré el libro *Laudes i Vespres. Temps de durant l'any II* (Celebrar 82) –se puede encontrar en castellano un libro parecido en su estructura, *La oración de la Iglesia...* de Coeditores Litúrgicos– y me grabé en el teléfono móvil *Himnes i càntics y Salmos* (CD 2013 *Cantoral de Missa Dominical*). Estas fueron mis herramientas para dar el paso firme para entroncar con la Tradición viva de la Iglesia, en la cual la alabanza, la petición de perdón, y también la de acción de gracias nos unen a cristianos y cristianas con Dios. Y desde el 2017 llevo en mi móvil la aplicación que me permite rezar con toda la Iglesia a cualquier hora del día.

El conocimiento nos puede animar a iniciar nuestra experiencia de oración con la Liturgia de las Horas. En esta revista queremos hablaros de ella con la experiencia personal y comunitaria, desde lo que significa para la Iglesia, de cuáles son sus diferentes partes y de cómo estructura la vida diaria del cristiano.

La Liturgia de las Horas en las manos

Tenemos al alcance poder adentrarnos fácilmente en la oración de toda la Iglesia. La Conferencia Episcopal Española facilita desde 2020, los textos oficiales de la Liturgia de las Horas en una aplicación para dispositivos móviles (<https://bit.ly/3VpgKRW>).

Puede ser un buen propósito iniciar el año litúrgico con la experiencia del rezo diario, con la confianza de que nos hará mejores personas y más cercanas a Dios y a la vida que nos propone.

QUITERIA GUIRAO ABELLÁN
qguirao@cpl.es

LAS HORAS DE ORACIÓN

Escuchemos cómo Basilio de Cesarea (+ 379) en la Cuestión 37 de sus *Reglas ampliamente tratadas* nos explica el motivo por el que cree que tiene que haber las horas de oración distribuidas a lo largo de la jornada en la vida monástica. Son las que se mantienen hasta hoy de forma casi invariable. Lo dice así:

Ante todo, la oración de la aurora consagra a Dios los primeros movimientos del alma, porque no hay que preocuparse de nada antes de haber alegrado el corazón en Dios, según la palabra de la Escritura: «Me acordaba de Dios, me conmovía» (*salmos* 77,4), y no hay que ponerse a trabajar si no se ha hecho antes lo que dice el salmista: «Señor, ya de mañana escucha mi voz; de mañana te presento mi súplica y me quedo a la espera» (*salmos* 5,4-5).

A la hora tercera se estará listo para la oración, y reunirá la fraternidad aunque unos y otros estén ocupados en tareas diversas. Recordarán entonces que el Espíritu Santo fue dado a los apóstoles a la tercera hora, y se prosternarán todos juntos para merecer también ser santificados por Él, y le pedirán que los guíe e instruya según sus necesidades. Por eso dirán con el salmista: «Dios mío, crea en mí un corazón puro, haz renacer en mí un espíritu firme. No me arrojes fuera de tu presencia, no me quites tu espíritu santo. Devuélveme el gozo de tu salvación, que me sostenga un espíritu magnánimo» (*salmos* 50,12-14), o: «¡Que tu buen espíritu me lleve por un camino recto!» (*salmos* 142,10). Y después de esto, volverán al trabajo.

Si se da que, por la naturaleza del trabajo o de la disposición de los puestos, estén distantes y separados de los hermanos, absolutamente y sin dudarlos deben cumplir todos los oficios comunes allá donde se encuentren, porque el Señor dijo: «Donde están dos o tres reunidos en mi nombre, yo estoy allí en medio de ellos» (*Mateo* 18,20).

Creemos que también debemos orar a la hora sexta, a imitación de los santos que dicen: «Por la noche, por la mañana, al mediodía, le confío mi dolor. Él ha escuchado mi clamor» (*salmos* 55,18). En esta hora se recitará el salmo noventa para ser liberados de los ataques del demonio del mediodía (*salmos* 90,6).

La novena hora también debe ser consagrada igualmente a la oración, de acuerdo con lo que enseñan los apóstoles en los Actos, donde se dice

que «Pedro y Juan subían al templo a la hora de la oración de la tarde» (*Hechos* 3,1).

Al final del día, se darán gracias a Dios por las bendiciones recibidas o por las buenas obras que felizmente se han podido llevar a cabo. Se acusará igualmente de las carencias voluntarias o involuntarias, tanto si la falta se ha cometido en secreto, como si se ha pecado de palabra o de obra o en el fondo del corazón, y, finalmente, buscará calmar a Dios por la oración. De hecho, es extremadamente útil examinarse de las faltas pasadas para no caer en los mismos errores, por lo que se dijo: «Ya acostados, y en silencio, examinad vuestra propia conciencia» (*salmos* 4,5).

Al empezar la noche, necesitaremos orar de nuevo para tener un descanso tranquilo y libre de sueños. Se dirá en esa hora el salmo cincuenta.

En cuanto a la medianoche, Pablo y Silas nos mostraron que también hay que darse a la oración, tal y como lo explica la narración de los Hechos: «Alrededor de la medianoche, mientras Pablo y Silas oraban y cantaban himnos a Dios» (*Hechos* 16,25), y el salmista dice: «Medianoche me levanto a darte gracias por tus justos decretos» (*salmos* 118,62).

Por último, hay que levantarse otra vez para orar en previsión de la aurora, para que el día no nos sorprenda dormidos en nuestra cama, de acuerdo con estas palabras: «Antes de anochecer, mis ojos ya están velando para meditar en tu promesa» (*salmos* 118,148).

Cuando se ha decidido vivir buscando solo la gloria de Dios y de su Cristo, no puede pasar por alto ninguna de estas ocasiones. Yo creo que es útil poner variedad y diversidad en las oraciones y los salmos en las diferentes horas indicadas, porque el alma se fatiga a menudo con la uniformidad y se entrega a la distracción, mientras que reencuentra el celo y renueva el esfuerzo de atención al cambiar los salmos o variar el orden de los oficios.

LITURGIA DE LAS HORAS EN LA COTIDIANIDAD

M. ÀNGELS TERMES FERRÉ

Fotografía: Fondo fotográfico del CPL



Una de las imágenes de mi infancia es ver al tío Pablo, sacerdote, andando arriba y abajo por el patio de casa rezando el Breviario. Eran los años 60 del siglo pasado, justo antes de la reforma litúrgica propiciada por el Concilio Vaticano II.

Muchos años después, cuando iba a algún monasterio a hacer unos días de retiro, me era muy fácil participar en la oración de Laudes y Vísperas de la comunidad. Pero esto era ocasionalmente.

En el año 2013 en el Centre de Pastoral Litúrgica me propusieron maquetar la nueva edición en catalán de la Liturgia de las Horas. ¡Eso sí que supuso una auténtica inmersión! Descubrí todo su intríngulis, hasta entonces completamente desconocido, para mí.

Además, cuando después me impliqué en la aplicación de la Liturgia de las Horas del Centre de Pastoral Litúrgica, aún descubrí más cosas. Pero tengo que reconocer que solo era a nivel «estructural».

Paralelamente, leí dos libros que me introdujeron en el espíritu, mucho más allá de la estructura: *Liturgia de las Horas: la oración del pueblo cristiano*, de Julián López (Barcelona: CPL 2018), y *Hal-lelu-iah. Introducció a la Litúrgia de les Hores*, de Hilari Ragner (Barcelona: PAM 2019). Dos obras de fácil lectura que ayudan a descubrir la riqueza de esta oración de la Iglesia.

Y después de estos cinco flashes históricos, ¿qué es ahora para mí la Liturgia de las Horas? Pues diría

que una compañera de camino, fundamentalmente gracias a la [aplicación](#), que me permite rezarla en cualquier momento y en cualquier lugar.

Debo decir que normalmente solo rezo Laudes y Vísperas, en alguna solemnidad especial o en la memoria de algún santo, también leo la lectura patristica del Oficio de lectura, que me ayuda a situarme en lo que celebramos.

Si tengo ocasión, me uno a la celebración de alguna comunidad o parroquia, pero normalmente la rezo sola, sabiendo siempre que no estoy sola. Es la oración de *toda* la Iglesia y, por tanto, en realidad la celebro en comunidad. No rezo eligiendo los salmos que más me gustan o los que responden mejor a mi estado vital, sino que me uno a la oración de *toda* la Iglesia y rezo lo que *toda* la Iglesia reza.

La rezo en casa, en alguna iglesia... y también en el metro o el autobús. Si puedo sentarme y el trayecto dura un mínimo de un cuarto de hora, saco el móvil del bolso y rezo, según el momento del día, Laudes o Vísperas. En estas ocasiones, además de rezar con *toda* la Iglesia, siento que rezo también con todos los compañeros de viaje. Los llevo a la oración y rezo con ellos, y con todos los que por la razón que sea no pueden rezar.

PAU SABÉ: LA LITURGIA DE LAS HORAS Y LAS LECTURAS DE LA MISA EN EL BOLSILLO

CARME MUNTÉ MARGALEF

Pau Sabé Martínez, ingeniero informático, no se lo pensó dos veces a la hora de crear la *app* del Centre de Pastoral Litúrgica de la Liturgia de las Horas y lecturas de la misa. «Programar al servicio de la Iglesia es muy gratificante», nos confiesa este joven de 28 años y padre de dos hijos. «Trabajo como ingeniero informático o programador en una empresa del sector industrial, pero siempre he intentado tener proyectos en mi tiempo libre para aportar mi granito de arena a la Iglesia».

Es más, a la hora de pensar en el proyecto tuvo muy presente su experiencia personal: «Antes rezaba la Liturgia de las Horas cuando estaba en casa y con una aplicación en castellano cuando estaba fuera. De hecho, este fue el motivo para crear la aplicación, para poder dirigirme a Dios en cualquier lugar en la lengua con la que normalmente rezo».

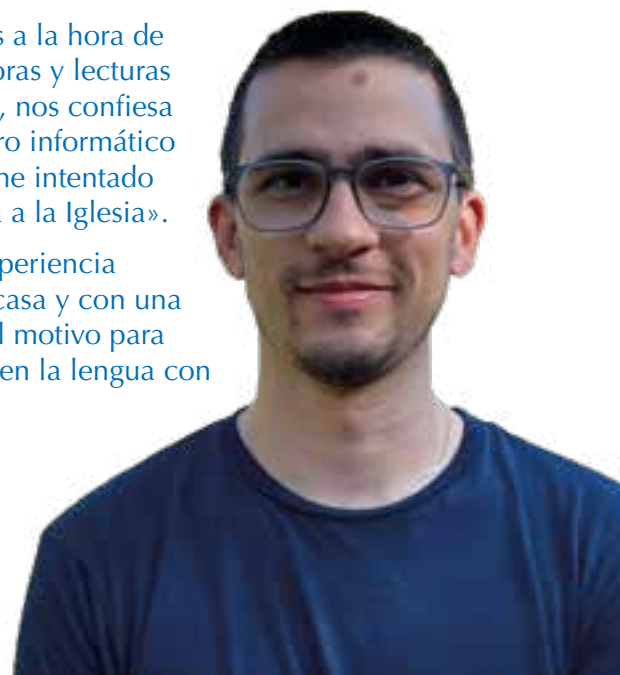
Después de más de cuatro años de funcionamiento, ¿cuál es el *feedback* de las personas que usan la *app*?

El *feedback* que me ha llegado siempre ha sido muy positivo. Me dicen que la aplicación facilita la Liturgia de las Horas, que es una oración compleja a la hora de escoger los salmos y otras partes del día. Además, proporciona las lecturas de la misa de una manera muy cómoda y sin internet.

¿Qué facilidades ofrece respecto al formato libro, más tradicional?

La primera que destacaría es que puedes llevar la Liturgia de las Horas en el bolsillo en vez de cargar los libros, que son muy voluminosos. También, cuando abres la aplicación, aparecen todos los textos que tocan aquel día y no es necesario que tengas en cuenta cosas

como que, por ejemplo, este año *Sant Jordi* no ha caído en el día 23 de abril porque era Octava de Pascua. Era Octava de Pascua porque la primera luna llena después del equinoccio de primavera cayó el 16 de abril. Así, al día siguiente, el 17, fue el primer domingo después de la luna y, por ende, Domingo de Pascua, alargando así la fiesta los siguientes ocho días de la Octava hasta el 24. Además, el día más próximo disponible para *Sant Jordi* no fue hasta el 28 de abril, ya que los días previos había otras solemnidades y fiestas precedentes. Vaya, todo muy complicado, pero para eso está la aplicación, que lo hace automáticamente. Que conste, sin embargo, que pienso que rezar la Liturgia de las Horas con los volúmenes es muy bonito porque te das cuenta de que está pensada con muchísimo



cuidado, como puede verse con el caso de *Sant Jordi* de este año.

¿En qué situaciones se usa?

Lo que más me comenta la gente es que la utilizan para saber el santo o la celebración del día y para leer las lecturas. También sé de presbíteros que la utilizan a diario para hacer todas las oraciones de la liturgia o de laicos que la usan en el transporte público de camino al trabajo. Me han comentado a veces, y de hecho yo mismo me he encontrado en esa situación, de utilizar la aplicación para prepararte la lectura que te han pedido que leas en la celebración. O de estar en un país con

un idioma que no conoces bien y quieres seguir las lecturas de la misa. Sé de encuentros o retiros en que, para no tener que imprimir la liturgia, se pide a la gente que abra la aplicación. Y también sé de iglesias donde los feligreses la abren durante la misa cuando se rezan las Vísperas.

¿Cuál es tu experiencia personal en este sentido?

Mi momento favorito cuando uso la aplicación es la oración personal en las Laudes y Vísperas. Después de escuchar a Dios y alabarle a través de los salmos y cánticos, me gusta este momento íntimo con Él para pedirle lo que llevo en el corazón. Hace que esta oración sea menos mecánica y más sentida. Además, me va muy bien tener las lecturas de la misa en el mismo lugar. A menudo, cuando rezo, me gusta tener el evangelio como punto de partida y que el resto de la oración esté condicionada por este texto de la Biblia que la Iglesia nos propone para aquel día.

¿Cuál es la importancia de la oración en la vida del cristiano?

La oración no deja de ser simplemente nuestra comunicación con Dios y, por tanto, un cristiano que sigue a Cristo necesita de esta comunicación. Es durante la plegaria que he decidido las cosas más importantes. Aunque no siempre lo consigo, intento tener a Dios en el centro de mi vida y sin la oración sería imposible.

La Liturgia de las Horas, al compás de las horas del día, ¿cómo favorece la oración?

En más de una ocasión he escuchado que deberíamos tener a Dios presente todo el día, una

La plegaria en familia tiene un peso especial, ya que muestras a tus hijos lo que es más importante, que es Dios

oración constante. La verdad es que yo no lo acabo de lograr, pero sí que pienso que es muy bonito y acertado y espero poder vivir así algún día. La Liturgia de las Horas acerca esta oración continua, ya que son 5 oraciones distribuidas durante el día. A parte de esto, esta plegaria te ayuda a tener una rutina de oración. Te da una estructura fija que te asegura un momento de meditación de salmos y un momento para dirigirte a Dios personalmente en las oraciones.

¿Cómo se complementan la oración personal y la comunitaria?

Creo que mantener la fe no es fácil. Hay muchas cosas en la vida que nos ahogan y nos acaban alejando de la oración personal. La fe de las personas tiene altos y bajos continuamente y tener una oración estable es complicado. Aquí es donde la plegaria en comunidad tiene un papel muy importante, nos ayuda a conservar esta fe en momentos bajos y, a la vez, acompañar a otros en momentos altos. Sin la oración en comunidad sería muy difícil preservar una oración personal.

¿Cuál es la importancia de orar en familia?

Tenemos dos niños que todavía son demasiado pequeños para rezar en familia conscientemente. A pesar de ello, con mi mujer tenemos muy claro que la plegaria es clave y por ese motivo nos hemos propuesto hacer una oración con ellos cada día antes de ir a dormir. Pienso que

la plegaria en familia tiene un peso especial, ya que muestras a tus hijos lo que es más importante, que es Dios. Les enseñamos a dirigirse al Padre del cielo y a pedir a la Virgen, a los ángeles y a los santos que intercedan por nosotros. Creo que tiene mucha fuerza y que es la mejor manera de transmitir la fe.

¿Cómo podemos transmitir la oración a los niños?

Cuando era pequeño mis hermanos y yo rezábamos junto con mis padres, que nos guiaban con oraciones cada día. Es cierto que hacer esto no garantiza que los hijos quieran seguir a Cristo cuando sean mayores, pero sí que pienso que allana el camino. Yo quizá nunca habría conocido a Dios como lo conozco ahora si no fuera porque mis padres procuraron esta comunicación diaria con Dios, esta proximidad natural. Muchas veces, sin embargo, y yo mismo lo recuerdo, siendo niño no quieres rezar o ir a misa porque quieres hacer otras cosas. A pesar de ello, creo que se debería exigir de manera natural, del mismo modo que ir a la escuela o lavarse los dientes. Vaya, que no es algo opcional, es tan bueno e importante que se tiene que hacer. Seguro que una vez han crecido la cosa se complica, pero creo que aquí ya entra más nuestra oración y confiar que Dios los guiará hacia Él. Nada me haría más ilusión que ver a mis hijos cerca del Señor.

GUÍA PARA EMPEZAR A REZAR LA LITURGIA DE LAS HORAS

LLUÍS PRAT SABATA



Ilustración de Juan Carlos Pérez Marzal publicada en *El tiempo y la liturgia. Vivir el tiempo litúrgicamente*, de Jordi Font Plana (Barcelona: CPL 2022)

La Eucaristía, como celebración principal y, junto a ella, la alabanza y la súplica de la Liturgia de las Horas (LH), denominada también Oficio divino en los documentos oficiales (y que antes se solía designar con el nombre de *Breviario*), forman una unidad en el culto de las comunidades cristianas. La LH, a lo largo de los siglos, había quedado, podríamos decir, «reservada» a sacerdotes, monjes y monjas. Fue el Concilio Vaticano II, volviendo a la Tradición de la Iglesia, que la «devolvió» a todos los bautizados, le dio una forma más simple e instauró que se celebrase en la lengua propia.

Pero, aunque actualmente hay parroquias que proponen la celebración comunitaria de la LH en diversas ocasiones y circunstancias, y que cada vez hay más laicos que la eligen para rezar en familia o en grupos, sin embargo, sigue siendo aún poco conocida y poco practicada. Muchos cristianos no han superado la vieja idea de que es una práctica en monasterios, comunidades religiosas y parroquias.

Queremos en estas páginas, ayudarte a comprender su estructura y a familiarizarte con el vocabulario que se utiliza, para así animarte a rezar la LH.

Notas

- Aquí solo damos indicaciones concretas para las dos horas consideradas como los dos polos principales del Oficio divino: Laudes y Vísperas. Pero muchas de estas indicaciones valen también

Organización global de la Liturgia de las Horas

- Oficio de lectura, a cualquier hora del día (o de la noche)
- **Laudes (oración de la mañana)**
- Hora Intermedia (Tercia, Sexta y Nona, según el momento del día)
- **Vísperas (oración del atardecer)**
- Completas (antes del descanso nocturno)

por las otras horas, cuya estructura es similar: más sencilla en la Hora Intermedia y en Completas; algo más compleja en el Oficio de lectura.

- Nos referimos principalmente a la celebración comunitaria. Si se reza individualmente se suprime lo que es simple respuesta y todas las repeticiones (sobre todo en los responsorios).
- Las Laudes deben ser rezadas siempre en una hora matutina. Las vísperas en una hora vespertina.
- Muchos elementos (himnos, salmos, cánticos...) requieren el canto siempre que sea posible.
- El [Calendario litúrgico-pastoral](#) preparado por la Secretariado de la Comisión Episcopal para la Liturgia, de la Conferencia Episcopal Española

y editado por Libros Litúrgicos, da cada día indicaciones sobre la celebración de la Eucaristía y de la LH.

- Para familiarizarse con el funcionamiento de la recitación de Laudes y Vísperas (si se rezan individualmente) se puede empezar utilizando durante un cierto tiempo lo que hay en el ciclo de las cuatro semanas, sin entrar todavía en los propios de los tiempos litúrgicos y del santoral (solemnidades, fiestas, memorias...), que son algo más complejos. Esto se podrá ir haciendo una vez familiarizados con el funcionamiento general.

Glosario (por orden de aparición de las palabras)

1. Versículo de introducción/de apertura. Cada hora empieza:

(El presidente dice): *Dios mío, ven en mi auxilio.*

(Y todos responden): *Señor, date prisa en socorrerme. Gloria al Padre...*

Y se acaba con el *Aleluya*, salvo en Tiempo de Cuaresma.

2. Himno. Está en el inicio de cada celebración y da, en términos poéticos, el tono de la Hora y hace más fácil y más jubilosa la entrada en la oración, sobre todo cuando se canta en la celebración comunitaria. Se puede cantar o recitar conjuntamente, o alternando una estrofa cada grupo.

3. Antífona. Texto breve, a menudo extraído del salmo o del canto bíblico al que enmarca. La antífona es como un estribillo rezado (o cantado) por todos, que centra la atención sobre un aspecto del texto (o del misterio que se celebra) y ayuda a comprenderlo. Tiene un papel clave para entrar en el texto, y por esto no puede ser utilizada indiferentemente para otro salmo. En Tiempo Pascual se le añade el *Aleluya*.

4. Salmodia. Los salmos (y los cánticos) son poemas de alabanza que normalmente deberían cantarse, aunque también se pueden recitar. Tanto si se cantan como si se recitan comunitariamente, puede hacerse de varias maneras: a) alternando en dos grupos, un versículo cada uno (los versículos suelen tener dos o tres líneas); b) alternando en dos grupos, una estrofa cada uno (las estrofas pueden tener hasta 5 o 6 líneas); c) recitación o canto colectivo; d) uno solo recita todo el salmo y los demás se añaden en el *Gloria* y rezan las antífonas.

5. Lectura (breve). Laudes y Vísperas contienen siempre una lectura (normalmente del Antiguo Testamento en Laudes, y del Nuevo Testamento en

Vísperas). Al leerla no se cita el libro del cual está extraída ni se dice «Palabra de Dios» al final. (Está bien guardar un breve silencio después de la lectura. Se puede escoger una lectura más larga. Puede seguir una breve homilía).

6. Responsorio. Laudes y Vísperas presentan una respuesta a la Palabra, llamada «responsorio», extraída muy a menudo de las Sagradas Escrituras y recitada o cantada alternativamente.

7. Cántico evangélico. Además de los dos cánticos, del Antiguo Testamento en Laudes y del Nuevo Testamento en Vísperas (en este caso, al ser del Nuevo Testamento, está situado en tercer lugar, después de los dos salmos, que son del Antiguo), están los cánticos evangélicos, con su antífona, después del responsorio: el de Zacarías (*Benedictus*) en Laudes, y el de María (*Magnificat*) en Vísperas. Al empezarlos se hace la señal de la cruz. Se cantan o se recitan como los salmos.

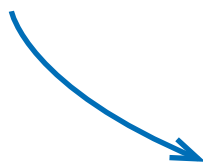
8. Preces. Precedidas por una introducción (del presidente) que nos centra en aquel a quien se dirige la oración. En Laudes son preces de alabanza y de ofrenda del día que empieza; en Vísperas, preces de intercesión. La respuesta a cada plegaria puede ser o bien la frase que empieza con guión, o bien como en la plegaria universal de la misa (después de esta frase).

9. Padrenuestro. Todos lo rezan (o cantan) después de las preces. Puede ir precedido por una breve monición.

10. Oración conclusiva. Se reza después del Padrenuestro. En la recitación pública, corresponde a quien preside o dirige. No se dice «Oremos» antes de empezarla. La conclusión es como la de la oración colecta de la misa (conclusión larga).

11. Bendición. Los Laudes y las Vísperas, cuando son celebrados comunitariamente, si los preside un presbítero o un diácono acaban con la bendición (como la misa). Si los dirige un laico, la bendición tiene esta fórmula: *El Señor nos bendiga, nos guarde de todo mal y nos lleve a la vida eterna. R/. Amén.*

Esquema de las dos principales horas del día (Laudes y Vísperas) y un ejemplo de responsorio.





Las cuatro velas de Adviento

Un símbolo presente en toda celebración, grande o pequeña, es el de la luz que, en concreto, se recrea con las velas encendidas. En Navidad, las velas ocupan un lugar especial. Jesús viene como luz del mundo. Es luz y vida que todo lo ilumina y todo vuelve a la plenitud con su claridad que alumbra todo espacio.

Las velas también son fuego, calor que abraza y que también tiene el poder de quemar y destruir todo aquello que está a su paso. Jesús vino «a traer fuego, y cuánto desearía que estuviera ardiendo» (Lucas 12,49). Y en Navidad se vuelve a encender el fuego que representa el hacer nuevas todas las cosas. Las velas son fuego y son también cera que se va derritiendo en función del devenir del tiempo. Es tiempo gastado en la espera de Cristo, que vuelve a recuperar el sentido de ofrenda y bendición.

En el Tiempo de Adviento se encienden gradualmente, por semanas, cuatro velas. Son de color morado porque es un tiempo de preparación para un *kairos* específico. Es un tiempo de preparación para que se manifieste la poderosa presencia de Cristo entre nosotros. Se trata de la venida entre nosotros de Cristo en plenitud, aquí y ahora. (Recordemos que la primera semana de Adviento revivimos la espera de la segunda venida de Cristo en toda su gloria). Él viene como luz que anuncia esperanza de presencia y comunión definitiva.

Las velas entonces, con su lumbre, su fuego, su calor, y también al consumirse, simbolizan un tiempo de conversión y de esperanza, un tiempo de gracia y de plenitud, un tiempo de espera y de regalo.

Antífonas marianas

El Tiempo de Navidad tiene un especial acento mariano. En la liturgia hay varias antífonas dedicadas a María que, aunque son propias de la hora canónica de completas, también se pueden cantar al final de la misa. Las antífonas marianas son cuatro: una para Adviento y Navidad, otra para Cuaresma, la tercera para

Pascua y otra para después de Pentecostés. De ellas, la más conocida y popular es la *Salve*, pero en el Tiempo de Adviento y Navidad la que se suele cantar es el *Alma Redemptoris Mater*. Generalmente, se canta desde el domingo I de Adviento y hasta la Fiesta de la Presentación del Señor (2 de febrero).

REZAR SIEMPRE

JOAN BABURÉS I NOGUER

Fotografía: Fondo fotográfico del CPL



Jesús, en el evangelio, entre muchas otras cosas, nos invita a rezar siempre (cf. *Lucas* 18,1ss). La Iglesia ha interpretado este mandamiento con la oración compasada de distintos momentos de la jornada hasta configurar –siguiendo el esquema de la práctica judía– la Oración de las Horas. Además, ha hecho que la Liturgia de las Horas se haya estructurado desde siempre con el canto. Así lo hemos recibido de la gran Tradición de la Iglesia.

Pero nuestra experiencia reciente, basada en dos hechos muy poco arraigados en la tradición más profunda de la Iglesia, nos ha llevado demasiado a menudo a una praxis poco afortunada. Por un lado, la generalización, sobre todo entre el clero secular, de rezar el Breviario como una oración personal, individual y solitaria. Por otro, el problema de haber pasado del canto a la salmodia gregoriana en latín en la recitación rezada de los salmos en lengua popular.

Avanzar en la tradición musical

Es hora de hacer un esfuerzo para volver a la recitación comunitaria y cantada de la Liturgia de las Horas. Para hacerlo posible, en las diócesis de habla catalana, y después del esfuerzo que supuso la edición del *Cantoral Litúrgic Bàsic*, se ha puesto a nuestro alcance este segundo volumen titulado *El cant de la Litúrgia de les Hores*.

En el prólogo se señala la conveniencia de proponer el canto comunitario de la Liturgia de las Horas que

ya reclamaba el Concilio Vaticano II (*Sacrosanctum Concilium* 99), y que requiere la misma esencia de la oración oficial de La Iglesia.

La sección de música de la Comisión Interdiocesana de Liturgia de la Conferencia Episcopal Tarraconense fue la encargada de preparar este librito con unas melodías sencillas y adaptables a la diversidad de situaciones para posibilitar este propósito.

Permitidme que acabe esta reseña con las palabras finales del texto de presentación que encabeza el volumen y que firma el arzobispo, obispo de Urgell y presidente de la Comisión Interdiocesana de Liturgia, Mons. Joan-Enric Vives: «Los obispos de Cataluña deseamos que esta propuesta de celebraciones cantadas de la Liturgia de las Horas se acoja en las comunidades, pequeñas o grandes, de nuestras diócesis y sea de utilidad para que la voz de la Iglesia orante resuene armónicamente en una oración más bella y suave, que pueda llegar a conjuntar los corazones y las mentes de quienes participan en ellas y llegue, bien vibrante, a unirse a la oración constante de Cristo cerca del Padre».

Nota

En lengua española, el cantoral referente para esta ocasión es: Domingo COLS, *Celebración cantada de la Liturgia de las horas. Laudes y Vísperas*, Barcelona: CPL 2008.

CADA DÍA, TODA UNA VIDA

MONASTERIO DE SAN BENITO DE MONTSERRAT

Recogemos la vivencia de la Liturgia de las Horas de dos monjas benedictinas de más de 90 años y con ciertas limitaciones de salud.

La ilusión de poder rezar

«La vivo con ilusión después de tantos años de rezarla. Al inicio de la vida monástica la maestra nos enseñó a valorarla, prepararla, a pensar en ella antes de ir al coro, a estudiar los salmos y a buscar las traducciones, ya que eran en latín. Todo eso hacía que la fueras conociendo, amando y que te fuera acompañando y, sin darte cuenta, te ayudaba a crecer. Ahora la vivo con otras premisas, porque la edad es diferente y ya tienes un bagaje, pero siempre descubres cosas nuevas».

«Ha habido una evolución. Cuando entramos al monasterio no sabía nada, solo que Dios nos llamaba y había que aprender muchas cosas. Había días que descubríais muchas cosas y otros días que no veías nada, ibas haciendo. Todo va según esa evolución, el ánimo que tengas, las circunstancias que vives... Antes pensaba que era yo la que actuaba, ahora lo veo claro: es Dios quien actúa y le has de dejar hacer. Es nuestro Señor quien hace todo. Y la vida se hace muy sencilla».

La importancia de los salmos

«Tantísimas veces que has recitado los salmos y un día te resuenan de una manera nueva. Para mí siempre han sido una ayuda. Nunca ha sido un peso, sino un gozo ir a la oración».

«Los salmos te ponen en los labios las palabras para rezar por tantas situaciones que pasan y así puedes rezar espontáneamente. La oración nos hace más universales: rezas por la gente que no cree, por los pobres, por los que más lo necesitan, por todos. Los salmos nos ayudan a rezar por todo el mundo».

Dimensión comunitaria

«Me gusta más rezar en el coro que sola, ya que si me distraigo no me tengo que fiar de mi valor, sino del valor de la comunidad y, además, estoy con todas. Estar y vivir en comunidad me ayuda mucho».

«Si no puedo ir al coro, sé que las monjas continuarán yendo porque la oración es comunitaria. No hay

que hacer dramas. Lo que me cuesta lo ofrezco por la gente que sufre. Ahora mismo pienso mucho en Ucrania. Sé que desde el monasterio, con la oración, puedo llegar a muchos lugares. La Liturgia de las Horas me da un gran sentido de comunión».

¿Y si no puedo ir a la oración comunitaria?

«Me pongo de cara a las circunstancias y si no lo puedo hacer como se debe, tampoco hay que hacer drama. Si puedo, sigo los oficios de los monjes, pero no me siento obligada a coger un libro y tener que rezar».

«Si no puedo rezar con las monjas, lo rezo en particular, a no ser que me sienta muy débil y no lo pueda hacer. Pero me gusta mucho rezar la Liturgia de las Horas porque es una manera de rezar con los salmos».

Santificar el día...

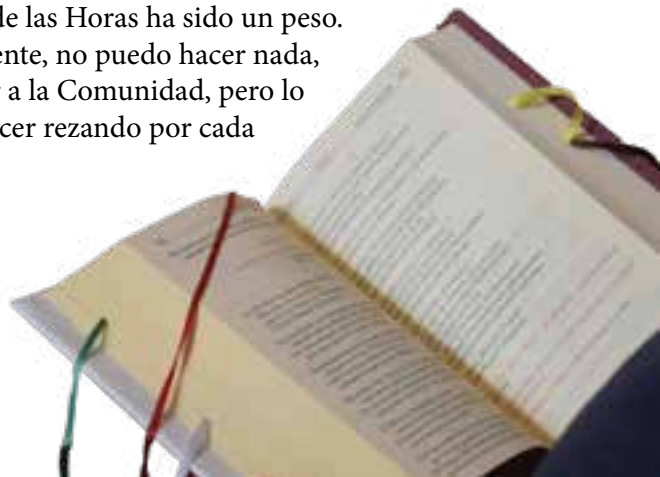
«Me gusta cada hora del Oficio, cada una tiene su color y su sentido. Es una manera de santificar el día, que las cosas no te distraigan, es pensar en Nuestro Señor y darle la alabanza que le prometí. Yo me comprometí a rezar y si quiero ser honrada conmigo misma, no quiero dejar la oración. Se trata de parar el día para hacer presente a Dios».

«Nosotras no miramos lo práctico, sino el vivir de cara a Dios y poder encontrar su rostro, rezarle. También lo podríamos encontrar trabajando con los pobres, pero como no lo hago, al menos rezo por ellos».

... desde el límite

«A veces lo que tengo que ofrecer es el límite, el no poder llegar a más».

«Hay momentos en que estoy más limitada y me dejaría vencer por mi pereza, pero nunca la Liturgia de las Horas ha sido un peso. Actualmente, no puedo hacer nada, ni ayudar a la Comunidad, pero lo puedo hacer rezando por cada monja».



EL DON DE LA ORACIÓN LITÚRGICA

Es recurrente la cita del libro de los *Hechos* para hablar de las características de la comunidad cristiana entre las cuales resalta la oración litúrgica.

Nos dice *Lucas* en el capítulo 2: «Perseveraban en la enseñanza de los apóstoles, en la comunión, en la fracción del pan y en las oraciones» (v. 42), y en el versículo 46: «Con perseverancia acudían a diario al templo».

La espiritualidad cristiana es una *espiritualidad encarnada*, el resultado de la unión con Dios, la comunión entre los hermanos y el servicio al otro... y se alimenta de la sabiduría bíblica y la Tradición cristiana.

¡Cuántas veces menospreciamos la oración litúrgica!

¡Cuántas veces nos dejamos caer en la rutina o en la repetición de las palabras sin darles valor alguno!

¡Yo no quiero caer en esta vacuidad, Señor!

Ayúdame a saber encontrar esta riqueza

que se halla en la oración hecha en comunidad.

Hazme reencontrar el gusto por la salmodia bien cantada;

que redescubra el tesoro de la Liturgia de las Horas

y el don del Espíritu en la plegaria eucarística.

Amén.

«PROPE EST DIES DOMINI»: EL ADVIENTO HISPANO-MOZÁRABE

EDUARDO PIRE MAYOL



Fotografía: Detalle de una página miniada de la Biblia de León (a. 960)

Con la reciente solemnidad de Jesucristo, Rey del Universo (20 de noviembre) y las ferias que la siguieron hasta el sábado, se cerró el año litúrgico en nuestro rito romano. Con las I Vísperas del I domingo de Adviento abrimos con gozo el año litúrgico 2023 que empezó con un Adviento de cuatro semanas y el posterior Tiempo de Navidad.

La riqueza de las familias litúrgicas nos lleva a considerar que en el rito hispano-mozárabe, celebrado durante siglos en la Península Ibérica y vigente todavía hoy en España, existen seis domingos de Tiempo de Adviento. Mientras en la liturgia romana la fecha de referencia de inicio del Adviento es la fiesta del apóstol San Andrés (30 de noviembre), en el rito hispano-mozárabe el inicio del Adviento tiene lugar el domingo más cercano a la fiesta de San Acisclo (17 de noviembre). En este año 2022 el Adviento hispánico empezó el domingo 13 de noviembre y se extendió durante seis semanas hasta la celebración de la Navidad del Señor, el día 25 de diciembre, este año también fue en domingo.

En la liturgia romana distinguimos entre una primera parte del Adviento más escatológica y una segunda parte, ya inmediata a la Navidad, más natalicia. En el caso de la hispánica, esta distinción no es tan neta y clara. Podemos decir que en todos los formularios dominicales aparecen ambas dimensiones.

Las lecturas bíblicas de los domingos de Adviento hacen referencia a los dos aspectos citados de recuerdo del nacimiento y espera del regreso del Salvador. Sin considerar los salmos, tanto el año I como el II (doble ciclo de lecturas y oraciones de la mayoría de las celebraciones hispánicas) recogen las lecturas proféticas, apostólicas y evangélicas, habitualmente mucho más prolongadas que en

nuestra liturgia romana. En la *Prophetia* el libro bíblico más presente durante todo este tiempo es el de Isaías; en el *Apostolus* se leen varios fragmentos escatológicos o de referencia a la Encarnación en las cartas paulinas (*Romanos*, *1 Corintios*, *Filipenses*, *Colosenses* y *1-2 Tesalonicenses*). Por último, en cuanto a la proclamación evangélica, se leen perícopas diversas de los sinópticos con un denominador común: Jesús hace referencias escatológicas (*Lucas* 17,20-24; *Marcos* 12,38-13,33) o bien recuerda a los profetas hasta Juan Bautista (*Lucas* 3,1-18) que anunciaban la venida del Mesías: *Marcos* 1,1-8; *Mateo* 21,1-9 (entrada de Jesús en Jerusalén con la cita de *Zacarias* 9,9).

En la plenitud de los tiempos

La eucología, las nueve oraciones variables de la misa hispano-mozárabe, es muy variada y rica en contenido teológico con especial énfasis en la dimensión de la verdadera Encarnación del Hijo de Dios. Así, por ejemplo, la *Illatio* del IV domingo recuerda que el anuncio del nacimiento de Jesucristo, anunciado por los profetas y muy esperado en el tiempo, causó mucho más gozo en el mundo cuando llegó la plenitud de los tiempos. Este es el sentido del Adviento en el Antiguo Testamento guiado por la esperanza del Salvador y la instauración de los tiempos mesiánicos: la esperanza cumplida supone una alegría sin límites que también es fruto de la redención operada por el Hijo de Dios encarnado.

En la monición sacerdotal (*Admonitionis*) del VI domingo, pocos días antes de la solemnidad de la Navidad, el sacerdote reza a Jesucristo: «Te dirigimos nuestras oraciones para que, a quienes redimiste en la encarnación de tu primera venida, los coronas de gloria en tu segunda aparición».



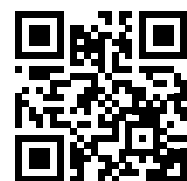
Sugerencias para los cantos de cada domingo o fiesta en nuestra web:
<https://bit.ly/3cPOItN>

Adviento y Navidad, ciclo A

*Del 27 de noviembre de 2022
 al 8 de enero de 2023*

Domingo	Primera lectura	Segunda lectura	Evangelio
Domingo 1 de Adviento 27 noviembre	El Señor congrega a las naciones en la paz <i>Isaías 2,1-5</i>	La salvación está más cerca de nosotros <i>Romanos 13,11-14</i>	Estad en vela para estar preparados <i>Mateo 24,37-44</i>
Domingo 2 de Adviento 4 diciembre	Juzgará a los pobres con justicia <i>Isaías 11,1-10</i>	Cristo salva a todos los hombres <i>Romanos 15,4-9</i>	Convertíos, porque está cerca el reino de los cielos <i>Mateo 24,37-44</i>
Inmaculada Concepción 8 diciembre	Pongo hostilidad entre tu descendencia y la de la mujer <i>Génesis 3,9-15.20</i>	Cristo salva a todos los hombres <i>Romanos 15,4-9</i> (del segundo domingo)	Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo <i>Lucas 1,26-38</i>
Domingo 3 de Adviento 11 diciembre	Dios viene en persona y os salvará <i>Isaías 35,1-6a.10</i>	Fortaleced vuestros corazones, porque el Señor está cerca <i>Santiago 5,7-10</i>	¿Eres tú el que ha de venir, o tenemos que esperar a otro? <i>Mateo 11,2-11</i>
Domingo 4 de Adviento 18 diciembre	Mirad: la virgen está encinta <i>Isaías 7,10-14</i>	Jesucristo, de la estirpe de David, Hijo de Dios <i>Romanos 1,1-7</i>	Jesús nacerá de María, desposada con José, hijo de David <i>Mateo 1,18-24</i>
Navidad medianoche 25 diciembre	Un hijo se nos ha dado <i>Isaías 9,1-3.5-6</i>	Se ha manifestado la gracia de Dios <i>Tito 2,11-14</i>	Hoy os ha nacido un Salvador <i>Lucas 2,1-14</i>
Navidad aurora 25 diciembre	Mira a tu Salvador, que llega <i>Isaías 62,11-12</i>	Según su propia misericordia, nos salvó <i>Tito 3,4-7</i>	Los pastores encontraron a María y a José y al niño <i>Lucas 2,15-20</i>
Navidad día 25 diciembre	Verán la salvación de nuestro Dios <i>Isaías 52,7-10</i>	Dios nos ha hablado por el Hijo <i>Hebreos 1,1-6</i>	El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros <i>Juan 1,1-18</i>
Madre de Dios 1 enero	Invocarán mi nombre y yo los bendeciré <i>Números 6,22-27</i>	Envió Dios a su Hijo, nacido de mujer <i>Gálatas 4,4-7</i>	Le pusieron por nombre Jesús <i>Lucas 2,16-21</i>
Epifanía 6 enero	La gloria del Señor amanece sobre ti <i>Isaías 60,1-6</i>	Los gentiles son coherederos <i>Efesios 3,2-3a.5-6</i>	Venimos a adorar al Rey <i>Mateo 2,1-12</i>
Bautismo del Señor 8 enero	Mirad a mi siervo, en quien me complazco <i>Isaías 42,1-4.6-7</i>	Ungido por Dios con el Espíritu Santo <i>Hechos 10,34-38</i>	Se bautizó Jesús y vio que el Espíritu de Dios se posaba sobre él <i>Mateo 3,13-17</i>

Se puede acceder a los comentarios de las lecturas del tiempo correspondiente escaneando el código QR o en este enlace:
<https://bit.ly/3FJ1M3v>



Pueblo de Dios que alaba

JOSEP M. SOLER, OSB

Mi proceso de comprensión del salterio ha sido largo y todavía hoy no puedo decir que haya acabado. Cada día puedes encontrar un salmo entero o un versículo concreto que te aporta una luz nueva, una palabra inédita de confort y esperanza, una llamada renovada de Dios, una dimensión más amplia de alabanza y de acción de gracias, un nuevo motivo de solidaridad con los que sufren.

Fui descubriendo que los salmos reflejan todos los sentimientos del corazón humano, desde el gozo más profundo hasta la angustia más terrible, pasando por la experiencia del amor de Dios, del propio pecado, del perdón recibido. Esto es así porque brotan de situaciones concretas de la vida del salmista. Como ha dicho alguien, el salterio es un libro que rebosa humanidad y, por eso, perennemente actual, a pesar de la dificultad que puedan presentar algunos versículos, sobre todo para la sensibilidad contemporánea.

Pero hay más. El compendio de los ciento cincuenta salmos hecho por el pueblo de Israel apunta hacia el Mesías. De un modo u otro, él está en el trasfondo de cada salmo. Y eso nos

lleva a vincularlos a Jesucristo. El Nuevo Testamento recorre a los salmos para expresar la vivencia espiritual de Jesús y muchos sucesos de su vida, y explícitamente nos dice que los salmos son profecía de él (cf. *Lucas 24,44*). Por otro lado, fui descubriendo que san Benito, en su Regla, ponía varias veces los salmos en boca de Jesús, y que también lo hacían los Padres de la Iglesia. Todo esto me abrió unos horizontes nuevos, porque me encontré con que los salmos no eran solo una oración del Antiguo Testamento, sino que fueron la oración de Jesús y, además, eran la oración de los cristianos. Y, por tanto, que era una gran riqueza espiritual rezar los salmos desde Jesucristo. A partir de esta perspectiva, el libro de los salmos continuaba siendo el libro que Dios había dado a su pueblo para que se adentrara en la oración, pero con un nuevo enriquecimiento. Los salmos nos llevaban a penetrar en la oración de Jesús durante su vida mortal y a unirnos a él en su plegaria actual ante el Padre.

Por otro lado, el salterio no solo es una oración personal, rica y portadora de vida. La iglesia ha hecho de él la base de



su oración, de su liturgia. Lo encontramos en la Liturgia de las Horas que se despliega a lo largo del día y del año litúrgico y también en todas las celebraciones sacramentales o de la Palabra. De esta manera, los salmos se convierten en oración de todo el Pueblo de Dios unido a Jesucristo. Él reza con los salmos con nosotros en tanto que Cabeza del cuerpo eclesial y se hace intercesor ante el padre, unido como está a la asamblea que reza en la liturgia. Los salmos, pues, nos unen como comunidad eclesial orante, como Pueblo de Dios que alaba, da gracias, intercede, acoge la Palabra y la proclama.

(Fragmento del Prólogo del libro *Els salms en hebreu, grec, llatí i català*, Barcelona: FTC-AUSP 2021).