



Liturgia de las Horas



¿Qué es?

La Liturgia de las Horas es una oración propia de la Iglesia nacida para **santificar los distintos momentos del día**, para **prolongar la alabanza eucarística** y para permitir que cada uno se sienta **unido**, en la oración, a todos los cristianos del mundo, aunque se rece solo o en un pequeño grupo.



¿Cómo se divide?

La Liturgia de las Horas divide el día en **5 momentos principales** llamados Oficios. Cada uno de estos Oficios tiene un nombre propio, según el momento del día, e invita a santificar ese momento con la oración.



El Oficio de las Lecturas

El Oficio de las Lecturas es el primero de estos momentos. Se recomienda comenzar la mañana pronto con esta oración que, sin embargo, a diferencia de los demás Oficios, puede realizarse en otros momentos del día.



Laudes (La Oración de la Mañana)

Luego vienen las **Laudes**: son la ocasión para alabar a Dios por las primeras luces del día. Se recitan hasta las 9 de la mañana, aunque, como se ha dicho, este momento tiene cierta flexibilidad.



Hora Media

Después de las 9 de la mañana y hasta la primera hora de la tarde se reza la **Hora Media**. Tiene diferentes nombres:

Tercia se celebra entre las 9 y las 12;

Sexta se celebra entre las 12 y las 15;

Nona se celebra desde las 15 hasta el atardecer.



Vísperas

Al caer la tarde, hacia el atardecer, se rezan las **Vísperas**.



Completas

Finalmente, poco antes de acostarse, se reza la oración de las **Completas**, que nos recuerda que el día está a punto de terminar y que lo confiamos al Señor.



Los Salmos

El punto de referencia principal, presente siempre en cada uno de los 5 Oficios, es la oración de los **Salmos**. Los Salmos son **150** oraciones reunidas en un único libro de la Biblia, el Libro de los Salmos.



El Salterio

El conjunto de todos los Salmos también se llama **Salterio**, por el nombre del instrumento de cuerda con el que se acompañaba el canto de los Salmos. Dado que los Salmos son 150, la Liturgia de las Horas los distribuye en **4 semanas**, de modo que se reciten todos. Por eso el Salterio está dividido en 4 semanas.

