

## LA ORACIÓN

### MEDITACIÓN – 2024

#### ACTOS PREPARATORIOS

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Oración Preparatoria:

[46] La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.

Comenzamos invocando al Espíritu Santo.

Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles e infunde en ellos el fuego de Tu amor; envía, Señor, Tu Espíritu y serán creados y renovarás la faz de la tierra.

Oremos:

¡Oh! Dios, que has iluminado los corazones de tus fieles con la luz del Espíritu Santo, haznos sentir según este mismo Espíritu y gozar siempre de Su consuelo.

Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio ahora y siempre por los siglos de los siglos. Amén.

Santa María, ruega por nosotros.

San Ignacio, ruega por nosotros.

[1] ANNOTACIONES PARA TOMAR ALGUNA INTELIGENCIA EN LOS EJERCICIOS SPIRITUALES QUE SE SIGUEN, Y PARA AYUDARSE ASI EL QUE LOS HA DE DAR, COMO EL QUE LOS HA DE RESCIBIR.

1ª anotación. La primera anotación es que, por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá.

Haciendo los Ejercicios Espirituales que San Ignacio de Loyola propone en los ejercicios suyos, en el cuadernillo de los Ejercicios, después de «EXAMINAR LA CONSCIENCIA» -sagrario íntimo donde Dios habla al hombre y a la mujer; por tanto, hemos de escuchar esa voz de Dios que habla al corazón-, «EXAMINAR LA CONSCIENCIA», dice él: «MEDITAR» y «CONTEMPLAR»; y añade: «ORAR VOCAL Y MENTAL».

## ORACIÓN VOCAL.

Vamos a hablar de esta tercera parte, “orar vocal y mentalmente”; después dice: “y otras operaciones espirituales”. Insisto, entre las otras, la más importante son los Sacramentos y particularmente la Eucaristía.

Yo quisiera, con esta intervención, reivindicar la **oración vocal** sin despreciar en absoluto, todo lo contrario, la oración mental; pero saber que están ambas relacionadas y que la oración vocal, en estos momentos que vivimos, cuando digo «estos momentos», me refiero a la invasión de todos los medios que nos acosan con imágenes, con ruidos, con palabras, con estímulos. Eso de que decimos: **el espíritu del malo**, el espíritu maligno, del demonio, y que se suma a nuestro propio pensamiento, que ya muchas veces es ideologizado por ingeniería social, por todo lo que vemos, escuchamos, y por todo lo que hacemos y hacen; y **el espíritu del bien**. Saber abrirse camino entre esa realidad selvática, a veces, nos resulta difícil. Y algo que está al alcance de todas las personas, es **la oración vocal**; tanto es así que, los que no sabían leer y, por tanto, no podían recitar los Salmos (150 Salmos), se decía que la Salmodia para los pobres que no sabían leer, eran los 150 Ave Marías del Rosario. Es como desgranar las Ave Marías con el Padre Nuestro, con el Gloria; era como el salterio de los pobres. La oración vocal a través de la contemplación de los Misterios y, lo que es en este caso, la oración dominical y el Ave María y el Gloria, con las Letanías.

## ORACIÓN DE BENDICIÓN.

Yo digo que reivindicar la oración por excelencia, en la Sagrada Escritura, es lo que llamamos la “**Oración de Bendición**”, las Berajot o la Berakhah. ¿Qué significa la Oración de Bendición? Por ejemplo, dice María: *«Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios mi Salvador, porque ha mirado la humillación de su esclava. Desde ahora me felicitarán...»*. María reconoce la presencia de Dios *«porque ha mirado la humillación de su esclava»*-, reconoce y devuelve con una alabanza *«Proclama mi alma la grandeza»*;- eso es una oración que se llama **makarios**; es decir, es una bendición, una berakhah y, si se hacen bendiciones por distintos motivos, una berajot.

La Oración de Bendición. Cuando decimos al principio de la Liturgia de las Horas, cuando recitamos el Salmo Invitatorio: «porque ha visitado y redimido a su pueblo»; el sol que nos ha venido desde el Oriente, nos ha visitado y redimido; y nosotros, porque nos ha visitado y nos ha redimido, le devolvemos, con la alabanza, la bendición. Esa es la oración que atraviesa la mayor parte de los Salmos. Los Salmos a veces son, simplemente, de carácter histórico, algunos son individuales, otros son, diríamos, «ora todo el pueblo». Otras veces son de situaciones de enfermedad, de angustia, de persecución; muchas de ellas son oraciones de bendición.

¿Qué tiene de especial la Oración de Bendición? Que hace una síntesis de todo. Primero, sabemos que Dios nos precede en todo y de ahí viene la primera iniciativa, «Venid, adoremos al Señor que nos ha visitado y redimido»; viene la iniciativa de Dios, viene el reconocimiento de esa visita de Dios y esos son los acontecimientos de nuestra vida. Todos los acontecimientos son visita de Dios y nosotros le respondemos. ¿Y cómo

le respondemos? Pues bien, recitando oraciones. Todas las tradiciones, desde la judía hasta la estrictamente cristiana, han tomado de las palabras de los Salmos, de los Himnos; es decir, algo que ha podido decir y que en muchos casos son simplemente Oraciones de Bendición.

**El esquema es Dios que viene, nosotros que le reconocemos y le devolvemos su gracia bendiciéndole, alabándole o suplicándole.** También hay personas que dicen que la oración de petición, la oración de intercesión, eso es menos que la oración de alabanza, de gratitud. No hagamos esas distinciones o esas separaciones dialécticas tan grandes; **en el corazón de la alabanza está la súplica.** En una Oración de Bendición, lo que hace uno, es reconocer la acción de Dios y su gracia benefactora, los dones recibidos, la acción salvadora y, entonces, le devuelve con la bendición, la alabanza y, a la vez, en el corazón de la alabanza, introducimos la súplica: «Lleva, Señor, adelante, la obra que has empezado ante nosotros». «Lleva, Señor, hacia adelante, la obra que has empezado ante nosotros»; y eso es, diríamos, una oración de síntesis donde está, a la vez, la bendición, la alabanza, la súplica, la intercesión, el reconocimiento, la gratitud, etc.

Nosotros hemos de aprender a vivir en la bendición y utilizar, también, para esta Oración de Bendición que devuelve a Dios todo el bien que nos ha dado, se lo devolvemos con **la Eucaristía.** La Eucaristía:

«De todos los bienes que nos has dado, Señor, te presentamos este pan y este vino, que es un fruto de la tierra y del trabajo del hombre, y ahora te lo presentamos para que, por la acción santificadora de Tu espíritu, lo transformes en el cuerpo y la sangre del Señor, que nosotros te vamos a presentar como sacrificio agradable para recibir, de Ti, la bendición».

Y nosotros ponemos toda la Eucaristía que es la acción de gracias.

Dentro de lo que es esa Oración de Bendición y lo que son las oraciones de bendición, en un momento determinado aparece, más allá de lo que es el modo de orar que el Señor enseñó a sus discípulos, que es la oración dominical que llamamos el «Padre Nuestro»; luego, que la Iglesia, con las palabras mismas de la Escritura, de la Anunciación: *«Alégrate, María, llena de gracia, el Señor está contigo»*, nosotros le pedimos que se acuerde de nosotros «ahora y en la hora de la muerte», es decir, se confecciona, se realiza lo que llamamos la oración del «Ave María»; en un momento determinado, se tiene la oración por excelencia que es la glorificación de la Trinidad con el «Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo»; hay un momento que la Iglesia recibe como un don la oración del Rosario.

## **EL SANTO ROSARIO.**

El Rosario es un **arma potente** que para estos momentos, en que a veces no tenemos tanto tiempo para poder dedicarnos con sosiego a las cosas, en cualquier ocasión, bien estés cocinando, bien estés conduciendo, bien estés paseando, bien estés en un templo, bien estés en el bosque, donde sea, es un arma que la tenemos a la mano continuamente y yo lo digo porque en mi casa se rezaba el Rosario. De seminarista, a veces con dificultades, rezábamos el Rosario, porque las épocas a veces en la Iglesia también pueden ser más complicadas, pero rezábamos el Rosario, si no era comunitariamente al menos un grupito rezamos el Rosario. Luego de sacerdote, y no siempre ha sido vibrante en mi vida, pero

en un momento determinado, el Señor me lo pudo iluminar y, desde entonces, vivo el Rosario -los Rosarios a lo largo del día- con una paz que yo quisiera poder comunicar la bondad que, en este caso, tiene esta oración potente que es el Rosario. Vayamos por partes a analizarlo.

¿Qué tiene de especial el Rosario? Es un monumento de la oración porque tiene todos los elementos. Tiene, primero, vamos a decirlo así -para ir de más a menos-, tiene **la Contemplación de los Misterios**. Esto que hemos hablado del «modo de orar Ignaciano», en el fondo nos quiere hacer meditar los Misterios de la Vida del Señor; y para eso, desarrolla todos y cada uno de los Misterios en el cuadernillo de los Ejercicios. Va diseccionando las partes de, o de la Santísima Virgen María, o una «Contemplación para Alcanzar Amor»; es decir, aquellas cosas que están en el Rosario.

En un momento determinado, se distribuyeron como los 150 Salmos, en los Misterios que eran Misterios Gozosos, en Misterios Dolorosos y Misterios Gloriosos: 50, 50 y 50 (150 salmos), las Ave Marías. San Juan Pablo II añadió los Misterios de Luz y, en este caso, se añaden 50 Ave Marías más; pero van precedidas siempre de la contemplación. Esto puede ser momentos en que podamos rezar incluso con un Rosario dirigido, podemos tener más tiempo, o simplemente pararnos, y decimos: «En **contemplación** de este Misterio...», y anuncias el Misterio, y al menos pararte un momentito para llevar tu entendimiento, y hacer memoria, y poner la voluntad en aquello mismo que anuncia este Misterio. Este elemento está en el Rosario: “la contemplación de los Misterios”. Misterio es la palabra que significa Sacramento. Misterio y Sacramento es lo mismo, son realidades visibles. En este caso, el Niño que nace en Belén, que esconde una realidad invisible que es el Hijo de Dios, eso no se ve; o es el lenguaje de la samaritana respecto de una agua que vemos en el pozo de Jacob, que anuncia otra agua que no vemos que es el Espíritu Santo. Son realidades místicas, que son realidades visibles que esconden en profundidad una realidad de gracia invisible. Este elemento está en el Santo Rosario.

### ¿CÓMO SE REZA EL SANTO ROSARIO?

¿Cómo empezamos? A veces lo hacemos como cuando empezamos a orar, viene en la Liturgia de las Horas, decimos: «Señor, abre mis labios -y hacemos este gesto (señal de la Cruz sobre los labios). «Señor, abre mis labios, y mi boca proclamará tu alabanza»; o buscamos el auxilio divino, (haciendo la señal de la Cruz) y decimos: «Dios mío, ven en mi auxilio. Señor, apresúrate»; o «Señor, date prisa en socorrerme». Es decir, no hacemos la oración al margen de Dios sino que buscamos su asistencia, su ayuda. Así empieza el Rosario de tal manera que invocamos al Señor e, inmediatamente, ponemos nuestra condición delante del Señor con el Acto de Contrición que llamamos el «Señor mío, Jesucristo», donde nos reconocemos necesitados de su perdón, y recitamos:

«Señor mío, Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador Padre y Redentor mío; por ser vos quien sois, bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de corazón haberos ofendido; también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno; ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuera impuesta. Amén».

Nos reconocemos delante del Señor necesitados, mendigos, pobres y acudimos a Él. Hemos dicho que abra nuestros labios, hemos dicho que venga en nuestro auxilio, hemos hecho este Acto de Contrición e, inmediatamente, ya viene la contemplación de los Misterios. Contemplamos los Misterios Gozosos, por ejemplo: «Primer Misterio: La Encarnación del Hijo de Dios (o la Anunciación)». Paramos un momento y consideramos, y lo podemos hacer con el método Ignaciano, situándonos allí, en un momento, en nuestra imaginación.

Inmediatamente, viene la oración por excelencia. Si miramos el Catecismo en la Iglesia Católica, la Segunda Parte [Sección] de la Cuarta, está toda ella dedicada al estudio, al análisis del Padre Nuestro<sup>1</sup>. Es la oración del Señor. Es la más grande de todas, la que Él enseñó a Sus discípulos, y esto está en el Rosario. San Ignacio, cuando acaban las Meditaciones, dice: «**Y ACABAR** (el coloquio) **CON UN PATER NOSTER**», que tiene una invocación inicial: «Padre Nuestro»; nos sitúa en el ámbito eclesial de los hijos de Dios, familia; y, después de esta invocación, las siete peticiones; las siete peticiones del Padre Nuestro que es todo lo que necesitamos para situarnos en el ámbito de Dios y enderezar nuestros pasos en el camino de la salvación. **La oración dominical**, oración más excelente. Y ésa, meditada, da de sí mucho fruto. Iniciamos la contemplación del Misterio con un Padre Nuestro.

A continuación, las Diez Ave Marías. Como he dicho antes, todas las Ave Marías están recogidas primero del Anuncio del Ángel: «Dios te salve», decimos nosotros. «*Alégrate, (María), llena de gracia, el Señor está contigo*» (Lc 1, 28); son palabras que están recogidas en el Evangelio de San Lucas o de la Visitación a su prima Santa Isabel: «*Bendita tú entre todas las mujeres y bendito el fruto de tu vientre*» (Lc 1, 42). Son, diríamos, de extracción bíblica, totalmente. Oramos con la Palabra de Dios y, después, añadimos «Santa María, ruega por nosotros ahora y en la hora de nuestra muerte». Es lo que ha puesto la Iglesia. Por tanto, tenemos dos oraciones vocales excelentes: la oración dominical del Señor, el «Padre Nuestro», y la oración que sigue, en continuación, que es el «Ave María», que nos dispone a tener la misma actitud de María para contemplar el Misterio de la Vida del Señor.

Con María a Jesús, con María a Jesús. Y vamos, nosotros, recitando las Ave Marías para que tengan dos momentos. María: «Dios te salve María», -decimos «Dios te salve» en español; la palabra original es «Alégrate, María»-; María: «*de tu vientre Jesús*». María Jesús, María Jesús, María Jesús, es lo que decimos; y esto, en nuestra vida, a veces atribulada, va generando, internamente, una tranquilidad de espíritu. Es posible que no seamos del todo conscientes, y con eso no nos hemos de preocupar en absoluto; es decir, vamos conduciendo, mientras estamos escuchando, rezamos el Rosario; o vamos paseando con otro, o voy solo, o lo que sea; en algún momento, decíamos, esa repetición de la oración vocal, va sosegando mente y espíritu, va disponiendo nuestra atención de tal manera que podamos, si lo hacemos bien, situados en la presencia de Dios, alcanzar un punto,

---

<sup>1</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica, Cuarta Parte: La Oración Cristiana; Segunda Sección: La Oración del Señor.*

verdaderamente, de verdadera comunión con el Señor a través de la Virgen María que nos lleva a Jesús.

Este es el salterio de los pobres: 10 Ave Marías, 10 Ave Marías, hasta 50. Luego cambiamos. Misterios Dolorosos: 50 más. Misterios Gloriosos: 50 más. Misterios de Luz: 50 más. El salterio de los pobres que concluye, cada decena, en consideración de un Misterio, con la revelación completa, es lo más grande que puede decir un cristiano: **Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo.**

Si nosotros, además, lo hacemos teniendo esta realidad del Rosario en nuestras manos, esto que, no sólo está entre los que seguimos a Jesucristo, lo veréis incluso en otras realidades de otras religiones, no desarrollado así con las 50; pero sí, esto nos hace poner un punto que también fija y esto da paz, da sosiego, cosa que nos falta en cualquier momento.

¿Sabéis lo que es la vida de una persona todo el día delante de una pantalla? Acosado, además, por aquellos que están esperando su rendimiento, de tal manera, que no se equivoque en nada, que el rendimiento sea el mejor producto y, después, con exigencia para que al día siguiente sea más. Esto produce un estado de verdadera inquietud, de ansiedad, a veces de cansancio, a veces esperando que en la pantalla no aparezcan cosas que no debían de aparecer. Necesitamos momentos para salir de este mundo un poco extraño, que se ha generado en torno a nosotros, y tener el punto fijo, y va pasando cada uno de los granos (cuentas del Rosario): esto ayuda a sosegar el espíritu. Dicho esto del Santo Rosario, contemplación de los Misterios, la oración dominical, las Diez Ave Marías, 50, 50, 50, salterio, 200 ahora. Son los salmos de los pobres; pero unidos a la más pobre de todas que era la Virgen María, pobre de espíritu que acoge la grandeza del Salvador.

### **LAS LETANÍAS.**

Luego, viene el modo más antiguo de orar que es el «**Litánico**». La Letanía tiene también otra virtualidad que es que, en este caso, el modo antiguo de hacerlo, era desde el diácono que iba anunciando los distintos aspectos; y la asamblea, el pueblo, el grupo, que respondía: “Te rogamos, óyenos” o “Ten piedad”. Es decir, es el modo más antiguo de oración; en la medida en que nos faltan palabras para expresarnos, acudimos al Señor con la Letanía. En este caso, habitualmente, la Letanía de Loreto, Lauretana o la Letanía de los Santos o la Letanía del Sagrado Corazón de Jesús. Tantos modos. Pero este modo también es un modo repetitivo y eso también tiene su importancia. Vamos anunciando, en este caso, desde la invocación primera a Dios en la Santísima Trinidad, hasta después ya todo lo que son distintos modos de dirigirnos a la Santísima Virgen María, como Virgen, como Madre del Creador, como Reina. Vamos desplegando el amor filial respecto a la Virgen María, y respondemos: «Te rogamos, óyenos», «te rogamos», o «Señor, ten piedad; Cristo, ten piedad; Cristo, óyenos».

Ese modo es antiquísimo y unido al anterior, de ir pasando y desgranando el Rosario con la mano, produce la paz interior. Habitualmente, solemos añadir al Rosario intenciones particulares en cada uno de los Misterios, o en el Rosario en general, por aquellas cosas que nos preocupan, por una intención particular, porque alguien está

enfermo y nos ha pedido sus oraciones, o pedimos el bien de nuestro pueblo, el bien de la nación, o bien pedimos el bien de la Iglesia, o alguna necesidad particular; y al final del Rosario, con la Oración Conclusiva, después de las tres veces «Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo», como hacemos en la Eucaristía, ponemos otras intenciones: por el Santo Padre, por las almas del Purgatorio, y por necesidades concretas: por la patria, por los seminarios, nuestra Diócesis, los sacerdotes, las familias, los inmigrantes; es decir, distintas intercesiones que podemos hacer.

Esta es un arma potente que la tenemos al alcance de todos, todos los días; es decir, en la medida en que uno está ocupado, puede rezarlo en cualquier momento; o si tiene más tiempo, puede rezar varios. Tantos que rezan, no sólo los Misterios Gozosos o los del día que se distribuyen durante la semana, sino que pueden rezar varios a lo largo del día.

Bueno, esto es **oración vocal**, no hay que despreciarla, sino que va unido, así como hemos visto en el esquema inicial de la Oración de Bendición, va poniendo como respuestas a las cosas buenas que el Señor nos ha dado a través de la obra salvadora de Su Hijo, y por medio de la intercesión de la Virgen María, le vamos poniendo delante de Él, nuestra respuesta a través de oraciones que ya han sido regaladas por el Señor, Padre Nuestro; han sido confeccionadas por la Iglesia, el Ave María y lo que significa la glorificación de la Trinidad; y la intercesión de la Virgen María con la Letanía.

Dentro de la oración vocal que nos pide San Ignacio, dice: «**ORAR VOCAL Y MENTAL**», el Rosario contiene también, como hemos dicho, la contemplación de los Misterios; se ha de fijar el punto de las Ave Marías, pasando las granitas del Rosario en el punto que estamos considerando. Esto que puede resultar, en cierto modo, artificioso, no lo es; si uno tiene, diríamos, un modo sencillo de hacer las cosas, no lo es; y puede realizarse en cualquier momento.

### **LA LITURGIA DE LAS HORAS.**

La Liturgia oficial de la Iglesia prolonga la Eucaristía, Sacramento de la Eucaristía, que es el Sacramento singular y por excelencia el más importante, lo prolonga para también tener una armadura a lo largo del día, en lo que llamamos «La liturgia de las Horas». Lo que antes llamamos el «Breviario». Esto tiene su origen, es decir, Jesús utilizaba los Salmos para orar; tanto es así que a lo largo de todas sus intervenciones, muchas veces está citando los Salmos, o en el momento definitivo de la muerte, muere recitando Salmos y, por tanto, Jesús vivía de los Salmos.

En un momento determinado, la Iglesia lo fue recibiendo; primero, el Salmo tiene una explicación que es la literal, de cuando surge el Salmo; después, tiene una lectura cristológica como Jesús, como Cristo rezó los Salmos; luego, tiene ya una interpretación alegórica, más amplia, que es como lo reza la Iglesia y como lo reza cada uno, según la situación en la que se encuentra. En un momento determinado, la Iglesia y, particularmente, a través del monacato Occidental de San Benito de Nursia, se organizó, como un modo de enseñar a vivir y a relacionarse con Dios, dentro de lo que es la Regla de San Benito de Nursia, organizó lo que llamamos la «Liturgia de las Horas» que la Iglesia ha sistematizado, que son como un gran armazón que nos sitúa cómo empezar el

día, cómo empezar a trabajar, cómo considerar momentos determinados en la vida del Señor: sea el momento de su Pasión, sea el momento de la Encarnación. Y, después, lo que significa la oración a la tarde; es decir, después de todo el día, la reconsideración de las cosas que hemos recibido de Dios con otro tipo de oración; y al finalizar, con Completas.

#### LAUDES.

¿Cómo se llaman estas oraciones que están para todos los fieles, y para los grupos, y para los sacerdotes, la vida consagrada y para las familias? La oración de la mañana la llamamos «**Laudes**» que significa **alabanza**; y siempre, en las oraciones de Laudes, lo que ofrece la Iglesia, particularmente los domingos, están estructurados los Salmos de tal manera que la obra que consideramos al principio del día, es la obra de la Creación y de la Luz que son, a la vez, signo de la Primera Alianza, la Creación; y después, de la Luz de la Resurrección. Ya hemos pasado la noche, comenzamos el día y, entonces, alabamos al Señor por la obra de la creación. «*¡Oh! Dios, Tú eres mi Dios*», decimos en uno de los Salmos el Domingo. «*¡Oh! Dios, Tú eres mi Dios, por ti madrugo, mi alma está sedienta de Ti*». Si ponemos el primer pensamiento en el Señor, mi alma, mi vida, «*es como tierra reseca, agostada, sin agua*», decimos. Las Laudes, las oraciones de alabanza de la mañana, que constan siempre de una oración inicial: «Dios mío, ven en mi auxilio. Señor, date prisa en socorrerme», o del Salmo Invitatorio, como hemos dicho antes, la Oración de Bendición: Dios que nos visita como «*el sol que nace de lo alto*»; dicho eso, lo que hacemos, es recitar tres Salmos y después una pequeña Lectura a la que le sigue el canto del Benedictus: «Bendito sea el Señor, Dios de Israel, que nos ha visitado y redimido...»; y después, unas Preces. Es la oración de la mañana. Entonces, ¿cómo santificamos la mañana y hacemos nuestro ofrecimiento de obras? Siguiendo la Liturgia de las Horas con Laudes, las alabanzas.

#### VÍSPERAS.

Cuando nos ponemos a trabajar, -en el monacato lo tenían muy claro, estaba desde Prima, Sexta, Nona, etc.-, eran oraciones para empezar a trabajar. La comunidad se reunía; la recitaban brevemente y se iban a trabajar, o cada uno las aprendía y las recitaba en el lugar de trabajo. **Santificar el trabajo**, no hacer nada al margen de Dios. A la tarde, cuando ya hemos reconsiderado todas las cosas, viene una oración que exalta la obra de la Redención, es la oración de «**Vísperas**», para darle gracias al Señor con María. Al principio, hemos cantado el Salmo Invitatorio y después el Benedictus, lo hemos hecho como acto de visita del Señor por la Creación y por la Luz de la Resurrección; y ahora, en las Vísperas, lo que hacemos es reconsiderar toda la obra de Dios respecto de nosotros y ponemos la misma estructura de Laudes: «Dios mío, ven en mi auxilio. Señor, date prisa en socorrerme»; el Himno; después, los tres Salmos que recogen, en el tercero, Himnos cristológicos, fundamentalmente de San Pablo, como en el principio, textos del Antiguo Testamento, como tercer Salmo o tercer Himno; una pequeña Lectura; el Canto del Magnificat con María, que es una Oración de Bendición; y después, ya las Preces, y con esto cerramos el día.



### COMPLETAS.

Cuando ya nos vamos a retirar, en la Liturgia de las Horas, hay un Salmo para una hora que llamamos “**Completas**”, que incluye el momento del examen de conciencia. Sólo contiene un Salmo o dos, y tiene el momento de revisar todo lo que ha ocurrido durante el día y, después, invocar al Señor con una pequeña Lectura, y concluye con la Antífona Mariana.

### VIGILIAS.

Luego, dejamos otro tiempo, que puede ser para la noche o para cualquier momento del día, que llamamos las «**Vigilias**», o lo que se llama ahora «Oficio de Lecturas», que son también con tres Salmos y Salmo Invitatorio, Himno y Lecturas de la Sagrada Escritura y de los Santos Padres, de los Santos o del Magisterio de la Iglesia.

¿Qué significa esto? ¡Son oraciones vocales! ¿Pero cómo hablamos con el Señor? En la oración, ¿cómo hablamos con el Señor? San Agustín decía que hablar con el Señor y utilizar los Salmos, es usar Sus mismas Palabras inspiradas por el Espíritu Santo, para poder hablar con Él con palabras adecuadas; es decir, descubrir los Salmos es toda una sabiduría que viene ya desde antiguo, el antiguo pueblo de Israel, con Cristo, la Iglesia y nosotros. Normalmente, los Salmos han sido pensados para ser cantados. Yo, como una confidencia así muy particular, cuando estoy solo y no hay nadie a mi alrededor, yo, en modo gregoriano, canto los Salmos porque me ayuda mucho más y va fijando en mi interior todo lo que voy diciendo; es decir, lo puedo recitar; pero no han sido pensados para ser leídos, sino para ser recitados y para ser cantados. Y es la oración misma de Jesús, y es la oración misma de la Iglesia, y es la oración oficial. Claro, he dicho que nos han puesto como un andamio que nos sostiene a lo largo del día para que todas las horas sean santificadas.

En resumen, puede pensar alguien: «Querido, con el Rosario, con la Santa Misa, la Liturgia Completa de las Horas, usted no nos deja tiempo para todas las demás cosas». Cada uno sabrá administrarse, cada uno sabrá dónde está lo importante; lo que es cierto, es que la Liturgia de las Horas no se ha pensado sólo para los monasterios, ni se ha pensado sólo para los cuerpos de canónicos en las catedrales, ni sólo para los sacerdotes, ni sólo para la vida consagrada. Esa la oración de la Iglesia y, por tanto, nos puede alcanzar a nosotros y, como yo lo que pretendía en esta intervención era reivindicar la oración vocal, detrás de ellas (del Padre Nuestro y del Ave María, detrás de la Letanía), fíjate que uno se dedicara a decir: «Vamos a ver qué significa Virgen Prudente, qué significa Torre de Marfil, qué significa Casa de Oro. Los decimos pero uno puede tener, detrás, todo un conocimiento, y haber estudiado un poquito qué significa cada una de las expresiones; son de una riqueza extraordinaria como los Salmos. Detrás de los Salmos, está toda nuestra vida toda, ¡toda! No hay ninguna situación que no esté escrita en los Salmos. San Ambrosio eso lo decía continuamente: «Recitar los Salmos, es llenarnos de las palabras que el Señor mismo ha inspirado para hablar bien a Dios». La Iglesia, incluso, nos lo pone en las Lecturas de la celebración de la Santa Eucaristía, de la Santa Misa, como respuesta; decimos: Primera Lectura o Lectura del Primer Libro de los Reyes; y,

después, como respuesta, creado un pequeño silencio, viene una respuesta sálmica, utilizamos los Salmos para responder porque sólo **Dios habla bien a Dios**.

Por eso, yo os invito a redescubrir el monumento que significa el Santo Rosario y la riqueza, tesoro inmenso, que supone la Liturgia de las Horas.

### **ACTOS CONCLUSIVOS**

Bueno, como siempre, concluimos diciendo:

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio ahora y siempre por los siglos de los siglos. Amén.

Santa María, ruega por nosotros.

San Ignacio de Loyola, ruega por nosotros.