



“Se debe orar constantemente y no desfallecer” (Lc 18,1)

Introducción

En medio del ruido del mundo moderno, donde el tiempo parece escurrirse entre las obligaciones, los compromisos y el incesante ritmo de la vida diaria, muchos fieles católicos buscan una forma de orar que sea constante, estructurada y profundamente unida a la Iglesia. Existe una joya oculta, una tradición viva que atraviesa los siglos, muchas veces desconocida por los laicos: el **Oficio Divino**, también conocido como la **Liturgia de las Horas**.

Esta forma de oración no es una devoción opcional ni una costumbre monástica reservada a los religiosos. Es la **oración pública y oficial de la Iglesia**, la misma que Cristo continuó elevando al Padre a través de su Cuerpo místico, en cada momento del día y de la noche. En este artículo, exploraremos en profundidad qué es el Oficio Divino, cuál es su historia, su significado teológico, su relevancia en la vida espiritual y cómo puede ser vivido hoy, en pleno siglo XXI, por cualquier fiel.

1. ¿Qué es el Oficio Divino?

El **Oficio Divino** es la oración oficial de la Iglesia Católica que santifica el día con la alabanza a Dios, dividida en varias «horas» o momentos. En esencia, es una prolongación del Santo Sacrificio de la Misa. Así como la Eucaristía es el centro del día, el Oficio Divino es como una corriente de alabanza que fluye alrededor de ese centro.

Está compuesto por salmos, himnos, lecturas bíblicas, antífonas y oraciones, distribuidos a lo largo del día: **Laudes, Hora intermedia, Vísperas, Completas**, y el **Oficio de Lecturas** (anteriormente llamado Maitines).

Esta oración tiene su raíz en el mandato bíblico: *“Siete veces al día te alabo por tus justas decisiones”* (Sal 119,164), y en el ejemplo del mismo Cristo, que *“se retiraba a orar”* (cf. Lc 5,16), marcando así un ritmo de oración constante.



2. Historia y desarrollo

El Oficio Divino nace de la oración judía de las horas, que los primeros cristianos continuaron. Desde el inicio, los discípulos se reunían para orar en momentos determinados del día (cf. Hch 3,1). Con el tiempo, y especialmente a través de la vida monástica, esta oración fue estructurándose.

San Benito, en el siglo VI, codificó la práctica en su famosa **Regla**, considerando el Oficio como **la «obra de Dios» (Opus Dei)** por excelencia, superior incluso al trabajo manual. Cada monje tenía como misión orar por la Iglesia entera, y así fue como durante siglos, incluso cuando el mundo exterior era analfabeto y turbulento, los monasterios mantenían viva esta llama de oración continua.

Tras el Concilio Vaticano II, se promovió la **participación activa de los laicos** en esta oración, aunque en la práctica, lamentablemente, sigue siendo desconocida por la mayoría.

3. Significado teológico: una oración eclesial, no individual

Una de las riquezas más impresionantes del Oficio Divino es que **no es una oración privada**, sino una **oración pública y eclesial**, incluso cuando se reza en soledad. Cada vez que un cristiano reza una hora del Oficio, está participando en la voz de la **Esposa de Cristo**, intercediendo por el mundo, alabando a Dios en nombre de toda la creación, y uniéndose a la alabanza eterna del cielo.

Esta es la oración de **Cristo Cabeza con su Cuerpo**, como enseña el Catecismo de la Iglesia Católica:

“La Liturgia de las Horas es la oración pública de la Iglesia; en ella, el misterio de Cristo, como lo vivimos en la Eucaristía, impregna y transfigura el tiempo de cada día” (CIC 1174).

Desde un punto de vista teológico, podemos decir que el Oficio Divino es una **participación sacramental de la oración sacerdotal de Cristo**, que continúa orando al Padre por medio de la Iglesia.



4. ¿Por qué es poco conocido?

A pesar de su importancia, muchos católicos no conocen esta forma de oración. ¿Por qué?

- Se ha identificado erróneamente como una oración “sólo para sacerdotes o religiosos”.
- En muchas parroquias no se enseña ni se promueve.
- Su estructura y lenguaje, especialmente en versiones más tradicionales como el **Breviario Romano**, pueden parecer complejos.
- Se prefiere, muchas veces, una espiritualidad más emocional e inmediata, descuidando la liturgia como fuente.

Pero redescubrir el Oficio Divino es **redescubrir la oración de la Iglesia**, es sumergirse en la tradición milenaria que ha sostenido a los santos y mártires.

5. ¿Cómo rezar el Oficio Divino hoy? Una guía teológico-pastoral práctica

Paso 1: Entender que es una oración comunitaria, aunque se rece en privado

Cuando tomas el Oficio Divino entre tus manos, **no estás rezando solo**. Te unes a millones de personas alrededor del mundo, desde monasterios silenciosos hasta fieles laicos en medio de sus trabajos.

Paso 2: Elegir una edición accesible

- **Liturgia de las Horas (versión oficial)**: publicada por las conferencias episcopales. Puede parecer extensa, pero tiene todas las lecturas y oraciones.
- **Breviario tradicional**: hermoso y profundo, aunque más exigente en estructura.
- **Aplicaciones y versiones digitales**: como *iBreviary*, *Universalis*, *Laudate* o *Liturgia de las Horas CEI*. Muchas ofrecen traducciones, audio y calendario litúrgico automático.

Paso 3: Comenzar por una o dos horas

- **Laudes** (al comenzar el día) y **Vísperas** (al atardecer) son las más recomendadas.
- **Completas** (antes de dormir) es corta, íntima y preciosa.
- **El Oficio de Lecturas**, aunque más largo, es ideal para meditación diaria.



Paso 4: Integrar el Oficio en tu vida cotidiana

- En vez de revisar el móvil al despertar, comenzar con Laudes.
- Rezar Vísperas antes o después de la cena, como un acto familiar.
- Hacer de las Completas el último pensamiento del día, entregando todo a Dios.

Paso 5: Rezar con el corazón, no solo con los labios

Aunque el Oficio tiene una estructura fija, **no es una lectura mecánica**. Se trata de interiorizar las palabras, de dejarse empapar por los salmos, de unirse al clamor de la Iglesia.

6. Riqueza espiritual del Oficio

- **Educación del alma:** los salmos expresan todas las emociones humanas: gozo, dolor, esperanza, arrepentimiento... y nos enseñan a orar con todo nuestro ser.
- **Unidad con la Iglesia universal:** se convierte en una escuela de comunión.
- **Disciplina espiritual:** marca el día con la presencia de Dios. “Santifica el tiempo”.
- **Fruto misionero:** al rezar por el mundo, colaboramos con la salvación de las almas.

Como decía San Juan Pablo II:

“Cuando la Liturgia de las Horas se celebra dignamente por los fieles, se convierte en fuente de piedad y alimento de la oración personal”.

7. El Oficio Divino en familia y en comunidad

En parroquias y hogares, es posible y deseable recuperar esta práctica:

- **En comunidad parroquial:** antes de la misa, en adoración, como preparación litúrgica.
- **En familia:** pequeñas comunidades domésticas pueden rezar Vísperas los domingos.
- **En grupos de oración:** integrando la Liturgia de las Horas como forma de encuentro.



¡Cuánto bien haría a la Iglesia recuperar esta dimensión litúrgica de la oración!

8. Aplicaciones actuales

En tiempos donde reina la dispersión, el Oficio Divino ofrece:

- **Firmeza espiritual:** estructura y orden para el alma.
 - **Antídoto contra la ansiedad:** una pausa santa en medio del caos.
 - **Unidad con el Cuerpo de Cristo:** sentido de pertenencia a algo más grande.
 - **Alimento para el apostolado:** porque no hay misión fecunda sin oración profunda.
-

Conclusión: Una invitación

Querido lector, esta no es una devoción más, sino una **puerta abierta al corazón orante de la Iglesia**. El Oficio Divino te espera como una fuente fresca de gracia, una escuela de santidad silenciosa y poderosa, una manera de vivir *“orando sin cesar”* (1 Tes 5,17).

Tal vez no puedas rezar todas las horas. Pero una, solo una, rezada con fe, te une a la Iglesia universal, alabanza perfecta que sube al trono de Dios.

Empieza hoy. El Señor te espera.

“Bendeciré al Señor en todo tiempo, su alabanza estará siempre en mis labios” (Sal 34,1)

Apéndice: Recursos prácticos

Libros:

- “Liturgia de las Horas” – Conferencia Episcopal Española.
- “El Breviario Romano” – Ediciones tradicionales.



- “La Regla de San Benito” – Para profundizar en la espiritualidad del Oficio.

Apps útiles:

- *iBreviary*
- *Universalis*
- *Laudate*
- *Liturgia de las Horas CEI* (Italia)
- *Breviarium Meum* (latín)