

Régimen de Oración Diaria Basado en La Liturgia de las Horas (Nivel 1)

Oración de la Mañana (Laudes)

Al despertarse, recer:

<p>Dómine, lábia mea apéries. <i>Et os meum annuntiábit laudem tuam.</i></p> <p>Benedíctus Dóminus Deus Israel,* quia visitávit et fecit redemptionem plebi suæ et eréxit cornu salútis nobis* in domo David púeri sui, sicut locútus est per os sanctórum,* qui a sæculo sunt, prophetárum eius, salútem ex inimícis nostris* et de manu ómnium, qui odérunt nos; ad faciéndam misericórdiam cum pátribus nostris* et memorári testaménti sui sancti, iusiurándum, quod iurávit ad Abraham patrem nostrum,* datúrum se nobis, ut sine timóre, de manu inimicórum liberáti,* serviámus illi in sanctitáte et iustítia coram ipso* ómnibus diébus nostris.</p> <p>Et tu, puer, prophéta Altíssimi vocáberis:* præíbis enim ante fáciem Dómini paráre vias eius, ad dandam sciéntiam salútis plebi eius* in remissionem peccatórum eórum, per víscera misericórdiæ Dei nostri,* in quibus visitábit nos óriens ex alto, illumináre his, qui in ténebris et in umbra mortis sedent* ad dirigéndonos pedes nostros in viam pacis.</p> <p>Glória Patri et Fílio* et Spirítui Sancto. Sicut erat in princípío et nunc et semper* et in sæcula sæculórum. Amen.</p>	<p>Señor, ábreme los labios. <i>Y mi boca proclamará tu alabanza.</i></p> <p>¡Bendito sea el Señor, Dios de Israel! * porque ha visitado y redimido a su pueblo. Suscitándonos una fuerza de salvación * en la casa de David, su siervo, según lo había predicho desde antiguo * por boca de sus santos Profetas. Es la salvación que nos libra de nuestros enemigos* y de la mano de todos los que nos odian. realizando la misericordia que tuvo con nuestros padres* recordando su santa alianza. el juramento que juró a nuestro padre Abrahán, * que, libres de temor, arrancados de la mano de los enemigos, le sirvamos con santidad y justicia * en su presencia, todos nuestros días.</p> <p>Y a ti, niño, * te llamarán profeta del Altísimo. Irás delante del Señor * a preparar sus caminos, anunciando a su pueblo la salvación * el perdón de sus pecados., la entrañable misericordia de nuestro Dios * nos visitará el sol que nace de lo alto. Ilumina a los que viven en tinieblas, † en sombra de muerte, * para guiar nuestros pasos por el camino de la paz.</p> <p>Gloria al Padre, al Hijo* y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, * por los siglos de los siglos. Amen.</p>
--	--

Ofrenda Matutina

Ahora rece la Ofrenda Matutina:

<p>Domine Iesu Christe, in unione illius divinae intentionis, quia in terris per sanctissimum Cor tuum laudes Deo persolvisti et nunc in Eucharistiae Sacramento ubique terrarum persolvis usque ad consummationem saeculi, ego per hanc diem integram, ad imitationem sanctissimi Cordis beatae Mariae semper Virginis immaculatae, tibi libentissime offero omnes meos intentiones et cogitationes, omnes meos affectus et desideria, omnia mea opera et verba. Amen.</p>	<p>Señor Jesucristo, en unión con la divina intención con la que en la tierra ofreciste a Dios tus alabanzas por medio de tu Sacratísimo Corazón, y ahora las ofreces en el Sacramento de la Eucaristía en toda la tierra, hasta el fin de los tiempos, te ofrezco con gran alegría, durante todo este día, todos mis pensamientos e intenciones, todos mis afectos y deseos, todas mis palabras y obras, a imitación del Sacratísimo Corazón de la bendita y siempre Virgen María Inmaculada. Amén.</p>
--	---

En este momento, realice su meditación diaria:

Meditación

Uniendo la resolución a su Examen Particular diario:

Examen Particular EXAMEN PARTICULAR

Oraciones del Mediodía (Tercia, Sexta, Nona)

Durante el día, uno de los siguientes salmos complementarios es rezado, después de hacer la Señal de la Cruz:

<p>Ps 119:1-7</p> <p>Ad Dóminum, cum tribulárer, clamávi,* et exaudivit me.</p> <p>Dómine, líbera ánimam meam a lábiis mendácii,* a lingua dolósa.</p> <p>Quid detur tibi aut quid apponátur tibi,* lingua dolósa?</p> <p>Sagíttæ poténtis acútæ* cum carbónibus iuniperórum.</p>	<p>Ps 119:1-7</p> <p>Dios mío, cuando me siento angustiado, * te llamo y tú me respondes. 'Dios mío, sálvame de la gente mentirosa; * sálvame de la gente embustera.'</p> <p>¡Muy mal les va a ir a ustedes, mentirosos!*</p> <p>¡Dios los va a castigar!</p> <p>¡Les disparará flechas puntiagudas y encendidas,* como las que lanzan los guerreros!</p>
---	---

Heu mihi, quia peregrinátus sum in Mosoch,*
habitávi ad tabernácula Cedar!
Multum íncola fuit ánima mea*
cum his, qui odérunt pacem.
Ego eram pacíficus,*
cum loquébar, illi impugnábant me.

Glória Patri et Fílio*
et Spirítui Sancto.
Sicut erat in princípío et nunc et semper*
et in sæcula sæculórum.
Amen.

Ps 120:1-8

Levábo óculos meos in montes:*
unde véniet auxiliúm mihi?
Auxílium meum a Dómino,*
qui fecit cælum et terram.

Non dabit in commotióne pedem tuum,*
neque dormitábit, qui custódit te.
Ecce non dormitábit neque dórmiet,*
qui custódit Israel.

Dóminus custódit te,†
Dóminus umbráculum tuum,*
ad manum dexteram tuam.
Per diem sol non percútiet te,*
neque luna per noctem.
Dóminus custódiat te ab omni malo;*
custódiat ánimam tuam Dóminus.
Dóminus custódiat intróitum tuum et éxitum tuum*
ex hoc nunc et usque in sæculum.

Glória Patri et Fílio*
et Spirítui Sancto.
Sicut erat in princípío et nunc et semper*
et in sæcula sæculórum.
Amen.

Ps 121:1-9

Lætátus sum in eo quod dixerunt mihi:*
«In domum Dómini íbimus».
Stantes iam sunt pedes nostri*
in portis tuis, Ierúsalem.

Ierúsalem, quæ ædificáta est ut cívitas,*
sibi compácta in idípsum.

¡Pobre de mí! ¡Soy un hombre sin patria *
que vive entre gente salvaje!
¡Ya he vivido mucho tiempo *
entre los que aborrecen la paz!
Yo soy un hombre tranquilo, ¡pero ellos hablan de guerra *
mientras yo hablo de paz!

Gloria al Padre, al Hijo*
y al Espíritu Santo.
Como era en el principio, ahora y siempre, *
por los siglos de los siglos.
Amen.

Ps 120:1-8

Dirijo la mirada a las montañas: *
¿de dónde vendrá mi ayuda?
Mi ayuda viene de Dios *
creador del cielo y de la tierra.

Dios jamás permitirá que sufras daño alguno.*
Dios te cuida y nunca duerme.
¡Dios cuida de Israel, *
y nunca duerme!

Dios te cuida y te protege; *
Dios está siempre a tu lado.
Durante el día el sol no te quemará; *
durante la noche no te dañará la luna.

Dios te protegerá, *
y te pondrá a salvo de todos los peligros.
Dios te cuidará ahora y siempre *
por dondequiera que vayas.

Gloria al Padre, al Hijo*
y al Espíritu Santo.
Como era en el principio, ahora y siempre, *
por los siglos de los siglos.
Amen.

Ps 121:1-9

Qué alegría cuando me dijeron: *
‘Vamos a la casa del señor.’
Ya están pisando nuestros pies *
Tus umbrales, Jerusalén.

Jerusalén, ciudad construida *
para que en ella se reúna la comunidad.

<p>Illuc enim ascendérunt tribus, tribus Dómini,* testimónium Israel, ad confiténdum nómini Dómini. Quia illic sedérunt sedes ad iudícium,* sedes domus David.</p> <p>Rogáte, quæ ad pacem sunt Ierúsalem:* «Secúri sint diligéntes te! Fiat pax in muris tuis,* et secúritas in túribus tuis!».</p> <p>Propter fratres meos et próximos meos* loquar: «Pax in te!». Propter domum Dómini Dei nostri* exquíram bona tibi.</p> <p>Glória Patri et Fílio* et Spíritui Sancto. Sicut erat in princípío et nunc et semper* et in sæcula sæculórum. Amen.</p>	<p>A ella vienen las tribus del Señor * para alabar su nombre, como se le ordenó a Israel.</p> <p>En ella están los tribunales de justicia, * en el palacio de David.. Desean la paz a Jerusalén: * ‘Vivan seguros los que te aman, haya paz dentro de tus muros, * seguridad en tus palacios’</p> <p>Por mis hermanos y compañeros, * voy a decir: ‘La paz contigo.’ Por la casa del Señor, nuestro Dios, * te deseo todo bien.</p> <p>Gloria al Padre, al Hijo* y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, * por los siglos de los siglos. Amen.</p>
--	---

Luego, haga su:

Examinación del Mediodía:

1. Pide iluminación a Dios.
2. Considera tus ofensas.
3. Realiza actos de dolor por tus ofensas.
4. Exhórtate contra tus ofensas.
5. Renueva tu resolución.

Oración del Atardecer (Vísperas)

Alrededor del atardecer, rece lo siguiente:

<p>Deus, in adiutórium meum inténde. <i>Dómine, ad adiuvándum me festína.</i> Glória Patri et Fílio* et Spíritui Sancto. Sicut erat in princípío et nunc et semper* et in sæcula sæculórum. Amen.</p> <p>Magnificat*</p>	<p>Dios mío, ven en mi auxilio <i>Señor date prisa en socorrerme.</i> Gloria al Padre, al Hijo* y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, * por los siglos de los siglos. Amen.</p> <p>Proclama mi alma la grandeza del Señor *</p>
--	---

<p>ánima mea Dóminum, et exultávit spíritus meus* in Deo salvatóre meo, quia respéxit humilitátem ancillæ suæ.* Ecce enim ex hoc beátam me dicent omnes generatiónes, quia fecit mihi magna, qui potens est,* et sanctum nomen eius, et misericórdia eius in progénies et progénies* timéntibus eum.</p> <p>Fecit poténtiam in bráchio suo,* dispérsit supérbos mente cordis sui; depósuit poténtes de sede* et exaltávit húmiles; esuriéntes implévit bonis* et dívites dimísit inánes.</p> <p>Suscépit Israel púerum suum,* recordátus misericórdiæ, sicut locútus est ad patres nostros,* Abraham et sémini eius in sæcula.</p> <p>Glória Patri et Fílio* et Spirítui Sancto. Sicut erat in princípio et nunc et semper* et in sæcula sæculórum. Amen.</p>	<p>y se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador; porque ha mirado la humillación de su esclava.</p> <p>Desde ahora me felicitarán todas las generaciones, * porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí: * su nombre es santo, y su misericordia llega a sus fieles de generación en generación.</p> <p>Él hace proezas con su brazo * dispersa a los soberbios de corazón, derriba del trono a los poderosos y enaltece a los humildes, a los hambrientos los colma de bienes y a los ricos los despide vacíos.</p> <p>Auxilia a Israel, su siervo, * acordándose de la misericordia como lo había prometido a nuestros padres en favor de Abrahán y su descendencia por siempre.</p> <p>Gloria al Padre, al Hijo* y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, * por los siglos de los siglos. Amen</p>
---	---

Rosario

Rece un rosario completo.

Lectura Espiritual (≈ Oficio de Lectura)

Use al menos 15 minutos de su tiempo leyendo un libro devocional, entrando en meditación cuando lo haga.

El momento en que realice esto puede ser cambiado, de ser necesario o conveniente.

Oración de la Noche (Completas)

Antes de retirarse a la cama, realice su:

Examinación de la Noche:

6. Pida iluminación a Dios.
7. Considere sus ofensas.
8. Realice actos de dolor por sus ofensas.
9. Exhórtese contra sus ofensas.
10. Renueve su resolución.

Luego concluya:

<p>Confiteor Deo omnipotenti, beatæ Mariæ semper Virgini, beato Michaeli Archangelo, beato Iohanni Baptistæ, sanctis Apostolis Petro et Paulo, et omnibus Sanctis, quia peccavi nimis cogitatione, verbo et opere: mea culpa, mea culpa, mea maxima culpa. Ideo precor beatam Mariam semper Virginem, beatum Michaellem Archangelum, beatum Iohannem Baptistam, sanctos Apostolos Petrum et Paulum, et omnes Sanctos, orare pro me ad Dominum Deum nostrum. Amen.</p> <p>Nunc dimittis servum tuum, Dómine,* secúndum verbum tuum in pace, quia vidérunt óculi mei* salutáre tuum, quod parásti* ante fáciem ómnium populórum, lumen ad revelatióem géntium* et glóriam plebis tuæ Israel.</p> <p>Glória Patri et Fílio* et Spirítui Sancto. Sicut erat in princípío et nunc et semper* et in sæcula sæculórum. Amen.</p>	<p>Yo confieso ante Dios todopoderoso, ante Santa María siempre Virgen, San Miguel Arcángel, San Juan Bautista, los santos Apóstoles Pedro y Pablo, todos los santos, y ante vosotros, hermanos: que he pecado mucho de pensamiento, palabra y obra. Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa. Por eso, ruego a Santa María siempre Virgen, a San Miguel Arcángel, a San Juan Bautista, a los santos Apóstoles Pedro y Pablo, a todos los santos, y a vosotros, hermanos, que intercedan por mí ante Dios nuestro Señor.</p> <p>Ahora, Señor, según tu promesa, * puedes dejar a tu siervo irse en paz, Porque mis ojos han visto * a tu Salvador, A quien has presentado * ante todos los pueblos: Luz para alumbrar a las naciones, * y gloria de tu pueblo de Israel.</p> <p>Gloria al Padre, al Hijo* y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, * por los siglos de los siglos. Amen.</p>
---	--

Tomado de  Daily Prayer Regimen, Level 1 traducido al español.