

Antes de comenzar su obra mesiánica y promulgar la Nueva Ley en el Sermón de la Montaña, Jesús se prepara mediante la oración y el ayuno en el desierto. Moisés actuó de manera similar antes de promulgar, en nombre de Dios, la Antigua Ley en el Sinaí; y Elías viajó cuarenta días por el desierto para avanzar en su misión de promover la Ley.

La Iglesia también nos anima a buscar la renovación espiritual durante los cuarenta días de Cuaresma. Como dice el *Misal Romano*: «Señor, protégenos en nuestra lucha contra el mal. Al comenzar la disciplina de la Cuaresma, santifica este día con nuestra abnegación».

Además de la Misa, la Confesión y la Sagrada Comunión, una de las mejores maneras de buscar la renovación espiritual es familiarizarse con la Liturgia de las Horas.

La Liturgia de las Horas, también conocida como el Oficio Divino, es la oración diaria de la Iglesia, que marca las horas de cada día y santifica el día con la oración. Cada una de las cinco Horas canónicas incluye selecciones de los Salmos que culminan en una proclamación bíblica. Las dos Horas más importantes, o clave, son Laudes y Vísperas. Cada una incluye un cántico evangélico: el *Benedictus* y el *Magnificat*. Laudes y Vísperas también incluyen intercesiones que surgen de la proclamación bíblica, tal como los Salmos la preparan.

Con el tiempo, la Liturgia de las Horas se convertirá en una parte importante de la oración de nuestra parroquia. Hasta entonces, se puede encontrar un artículo útil sobre la Liturgia de las Horas en el sitio web de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos. Además, si desea comenzar a rezar esta oración, puede encontrarla gratuitamente en *iBreviary*, disponible online o como aplicación para el smartphone.

“No sólo de pan vive el hombre, sino también de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4, 4).

Padre Frei