
ORACIONES DE LA NOCHE

EXAMEN DE LA NOCHE

Haz, durante dos o tres minutos y antes de retirarte a descansar, un breve examen de conciencia.

- **Ponte en la presencia de Dios**, reconociendo su grandeza y tu pequeñez. Dile: “Señor, si quieres, puedes limpiarme”.
- **Invoca a tu ángel custodio**, pidiéndole que te ilumine para descubrir tus virtudes y defectos: *lo que he hecho bien, lo que he hecho mal y lo que podía haber hecho mejor.*
- **Examínate** con sinceridad:
 - ¿Me he acordado con frecuencia que Dios es mi Padre? ¿Le he ofrecido mi trabajo? ¿He aprovechado el tiempo? ¿He rezado con pausa y atención?
 - ¿He procurado hacer la vida agradable a los demás? ¿He criticado a alguien? ¿He perdonado? ¿He rezado y ofrecido sacrificios por la Iglesia, por el Papa y por todos aquellos que el Señor ha puesto cerca de mí?
 - ¿Me he dejado llevar por la sensualidad? ¿Por el orgullo?
 - ¿Qué propósito concreto querría Dios que hiciera para mañana?
- **Contrición.** Reza el acto de contrición pidiendo perdón al Señor.
- **Propósito.** Haz un propósito concreto para el próximo día:
 - Alejarme de ciertas tentaciones.
 - Evitar faltas específicas.
 - Esforzarme por practicar alguna virtud.
 - Aprovechar las ocasiones que se presenten para mejorar.
- **Reza tres Avemarías** a la Virgen Santísima, pidiéndole la virtud de pureza para ti y tus seres queridos.

PSALMUS 50 (51)

Miserére mei, Deus, *
secúndum misericórdiam tuam;
et secúndum multitudínem miseratiónum tuárum *
dele iniquitátem meam.
Amplius lava me ab iniquitáte mea *
et a peccáto meo munda me.

Quóniam iniquitátem meam ego cognósco, *
et peccátum meum contra me est semper.

Tibi, tibi soli peccávi *
et malum coram te feci,
ut iustus inveniáris in senténtia tua *
et æquus in iudício tuo.

Ecce enim in iniquitáte generátus sum, *
et in peccáto concépit me mater mea.
Ecce enim veritátem in corde dilexísti *
et in occúlto sapiéntiam
manifestásti mihi.

Aspérges me hyssópo, et mundábor; *
lavábis me, et super nivem dealbábor.
Audíre me fácies gáudium et lætítiam, *
et exsultábunt ossa, quæ contrivísti.

Avérte faciém tuam a peccátis meis *
et omnes iniquitátes meas dele.
Cor mundum crea in me, Deus, *
et spíritum firmum ínnova in viscéribus meis.

Ne proícias me a fácie tua *
et spíritum sanctum tuum ne áuferas a me.

SALMO 50 (51)

El Rey David es en este salmo el modelo de arrepentimiento. Tras haber cometido crímenes contra su prójimo, los confiesa como pecados ante Dios con arrepentimiento sincero: “contra Ti solo he pecado”. Desde el fondo de su corazón desea cambiar radicalmente su vida, e implora a Dios que no le niegue su amistad. Promete mostrar su agradecimiento sirviendo al Señor continuamente y enseñando a otros los caminos divinos, para que ellos también cumplan en todo la voluntad de Dios.

Ten piedad de mí, oh Dios,
según tu misericordia:
Y según la muchedumbre de tus piedades,
borra mi iniquidad.

Lávame todavía más de mi iniquidad,
y límpiame de mi pecado.
Porque yo reconozco mi maldad,
y delante de mí tengo siempre mi pecado.

Contra Ti solo he pecado;
y he cometido la maldad delante de tus ojos
a fin de que perdonándome, aparezcas justo en cuanto hables,
y quedes victorioso en los juicios que de Ti se forme.

Mira, pues, que fui concebido en iniquidad,
y que mi madre me concibió en pecado.
Y mira que Tú amas la verdad:
Tú me revelaste los secretos
y recónditos misterios de tu sabiduría.

Me rociarás, Señor, con el hisopo, y seré purificado:
me lavarás, y quedaré más blanco que la nieve.
Infundirás en mi oído palabras de gozo, y de alegría;
con lo que se recrearán mis huesos quebrantados.

Aparta tu rostro de mis pecados,
y borra todas mis iniquidades.
Crea en mí, oh Dios, un corazón puro,
y renueva en mis entrañas el espíritu de rectitud.

No me arrojes de tu presencia,
y no retires de mí tu santo Espíritu.

Redde mihi lætítiam salutáris tui *
et spírítu promptíssimo confírma me.

Docébo iníquos vías tuas, *
et ímpii ad te converténtur.

Líbera me de sanguínibus, Deus, Deus salutis meæ, *
et exsultábit lingua mea iustítiam tuam.

Dómine, lábia mea apéries, *
et os meum annuntiábit laudem tuam.

Non enim sacrificío delectáris, *
holocáustum, si ófferam, non placébit.
Sacrificíum Deo spírítus contribulátus, *
cor contrítum et humiliátum, Deus, non despícies.

Benígne fac, Dómine, in bona voluntáte tua Sion, *
ut ædificéntur muri Ierúsalem.

Tunc acceptábis sacrificíum iustítiaë,
oblatiónes et holocáusta; *
tunc impónent super altáre tuum vítulos.

CONFITEOR

Confíteor Deo omnipoténti,
beátæ Maríæ semper Vírgini,
beáto Michaéli Archángelo,
beáto Ioánni Baptístæ,
sanctis apóstolis Petro et Paulo,
ómnibus Sanctis, et vobis, fratres:
quia peccávi nimis cogitatióne, verbo et ópere:
mea culpa, mea culpa, mea máxima culpa.
Ideo precor beátam Maríam semper Virginem,
beátum Michaélem Archángelum,
beátum Ioánnem Baptístam,
sanctos apóstolos Petrum et Paulum,
omnes Sanctos, et vos, fratres,
oráre pro me ad Dóminum, Deum nostrum. Amen.

Restitúyeme la alegría de tu Salvador;
y fortaléceme con un espíritu generoso.

Yo enseñaré tus caminos a los malos,
y se convertirán a Ti los impíos.

Líbrame de la sangre, oh Dios, Dios salvador mío,
y ensalzará mi lengua tu justicia.

Oh Señor, Tú abrirás mis labios;
y publicará mi boca tus alabanzas.

Que si Tú quisieras sacrificios, ciertamente te los ofreciera;
mas Tú no te complaces sólo con holocaustos.

El espíritu compungido es el sacrificio más grato para Dios:
no despreciarás, oh Dios mío, el corazón contrito y humillado.

Señor, por tu buena voluntad sé benigno para con Sión,
a fin de que estén firmes los muros de Jerusalén.

Entonces aceptarás el sacrificio de justicia, las ofrendas,
y los holocaustos;

entonces serán colocados sobre tu altar becerros
para el sacrificio.

YO PECADOR

Yo, pecador, me confieso a Dios todopoderoso,
a la bienaventurada siempre Virgen María,
al bienaventurado san Miguel Arcángel,
al bienaventurado san Juan Bautista,
a los santos Apóstoles Pedro y Pablo,
a todos los santos, y a vosotros, hermanos,
que pequé gravemente con el pensamiento, palabra y obra;
por mi culpa, por mi culpa, por mi gravísima culpa.

Por tanto, ruego a la bienaventurada siempre Virgen María,
al bienaventurado san Miguel Arcángel,
al bienaventurado san Juan Bautista,
a los santos Apóstoles Pedro y Pablo,
a todos los santos, y a vosotros, hermanos,
que roguéis por mí a Dios nuestro Señor. Amén.

LITURGIA DE LAS HORAS

Oración Vespertina (Vísperas)

Cuando el día se acaba y llega la noche, rezamos las Vísperas dando gracias por todos los beneficios recibidos y por todo lo bueno que nosotros, tomándolo de Dios, hemos hecho. Recordamos el regalo preciosísimo de la Redención y el sacrificio vespertino de la última cena. Gozando ya de estos beneficios, pedimos a Cristo que nos ilumine al final de nuestra vida con la gracia de luz eterna.¹

V. Dios mío, ven en mi auxilio.

R. Señor, date prisa en socorrerme.

Gloria al Padre. Como era. (Aleluya.)

HIMNO

Cristo conmigo, Cristo delante de mí,
Cristo detrás de mí
Cristo dentro de mí, Cristo debajo de mí,
Cristo encima de mí;

Cristo a mi derecha, Cristo a mi izquierda.
Cristo en la fortaleza, Cristo en el asiento del carro,
Cristo en la popa del navío;

Cristo en el corazón de todo hombre que piense en mí,
Cristo en la boca de todo hombre que hable de mí,
Cristo en todo ojo que me vea,
Cristo en todo oído que me oiga.

SALMODIA

Ant. 1 El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré?

Confianza ante el peligro

Salmo 26

I

*Si Dios está con nosotros ¿quién estará contra nosotros?,
¿quién podrá apartarnos del amor de Cristo? (Romanos 8, 31.35)*

El Señor es mi luz y mi salvación,
¿a quién temeré?
El Señor es la defensa de mi vida,
¿quién me hará temblar?

1. Cf. *Instrucción General Liturgia de las Horas* (=IGHL), 37.

Cuando me asaltan los malvados
para devorar mi carne,
ellos, enemigos y adversarios,
tropiezan y caen.

Si un ejército acampa contra mí,
mi corazón no tiembla;
si me declaran la guerra,
me siento tranquilo.

Una cosa pido al Señor, eso buscaré:
habitar en la casa del Señor,
por los días de mi vida;
gozar de la dulzura del Señor
contemplando su templo.

Él me protegerá en su tienda
el día del peligro;
me esconderá en lo escondido de su morada,
me alzaré sobre la roca;

y así levantaré la cabeza
sobre el enemigo que me cerca;
en su tienda sacrificaré
sacrificios de aclamación:
cantaré y tocaré para el Señor.

Ant. 1 El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré?

Ant. 2 Tu rostro buscaré, Señor, no me escondas tu rostro.

II

*Algunos, poniéndose de pie,
daban testimonio contra Jesús. (Marcos 14, 57)*

Escúchame, Señor, que te llamo;
ten piedad, respóndeme.

Oigo en mi corazón: "Buscad mi rostro".
Tu rostro buscaré, Señor,
no me escondas tu rostro.

No rechaces con ira a tu siervo,
que tú eres mi auxilio;
no me deseches, no me abandones,
Dios de mi salvación.

Si mi padre y mi madre me abandonan,
el Señor me recogerá.

Señor, enséñame tu camino,
guíame por la senda llana,
porque tengo enemigos.

No me entregues a la saña de mi adversario,
porque se levantan contra mí testigos falsos,
que respiran violencia.

Espero gozar de la dicha del Señor
en el país de la vida.

Espera en el Señor, sé valiente,
ten ánimo, espera en el Señor.

Ant. 2 Tu rostro buscaré, Señor, no me escondas tu rostro.

Ant. 3 Él es el primogénito de toda criatura, es el primero en todo.

Cántico

Colosenses 1, 12-20

*Himno a Cristo, primogénito de toda criatura
y primer resucitado de entre los muertos*

Damos gracias a Dios Padre,
que nos ha hecho capaces de compartir
la herencia del pueblo santo en la luz.

Si nos ha sacado del dominio de las tinieblas,
y nos ha trasladado al reino de su Hijo querido,
por cuya sangre hemos recibido la redención,
el perdón de los pecados.

Él es imagen de Dios invisible,
primogénito de toda criatura;
pues por medio de Él fueron creadas todas las cosas:
celestes y terrestres, visibles e invisibles,
Tronos, Dominaciones, Principados, Potestades;
todo fue creado por Él y para Él.

Él es anterior a todo, y todo se mantiene en Él.
Él es también la cabeza del cuerpo de la Iglesia.
Él es el principio,
el primogénito de entre los muertos
y así es el primero en todo.

Porque en Él quiso Dios que residiera toda plenitud
Y por Él quiso reconciliar consigo todas las cosas:
haciendo la paz por la sangre de su cruz
con todos los seres, así del cielo como de la tierra

Ant. 3 Él es el primogénito de toda criatura, es el primero en todo.

LECTURA BREVE

Santiago 1, 22, 25

Llevad a la práctica la palabra y no os limitéis a escucharla, engañándoos a vosotros mismos. El que se concentra en el estudio de la ley perfecta (la que hace libre) y es constante, no como oyente olvidadizo, sino para ponerla por obra, éste encontrará la felicidad en practicarla.

RESPONSORIO BREVE

Y. Sálvame, Señor, y ten misericordia de mí.

R. Sálvame, Señor, y ten misericordia de mí.

Y. No arrebatas mi alma con los pecadores.

R. Ten misericordia de mí.

Y. Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.

R. Sálvame, Señor, y ten misericordia de mí.

MAGNIFICAT

Ant. El Todopoderoso ha hecho obras grandes por mí: su nombre es santo.

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 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.

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.

Auxilia a Israel su siervo,
acordándose de la misericordia

—como lo había prometido a nuestros padres—
en favor de Abraham y su descendencia por siempre.

Ant. El Todopoderoso ha hecho obras grandes por mí: su nombre es santo.

INTERCESIONES

Oremos, hermanos, a Dios Padre, que en su amor nos mira como hijos, y digámosle:

Muéstranos, Señor, la abundancia de tu amor.

Acuérdate, Señor, de tu Iglesia:

— guárdala de todo mal y haz que crezca en tu amor.

Que todos los pueblos, Señor, te reconozcan como al único Dios verdadero,

— y a Jesucristo como el Salvador
que Tú has enviado.

A nuestros parientes y bienhechores concédeles tus bienes

— y que tu bondad les dé la vida eterna.

Te pedimos, Señor, por los trabajadores que sufren: alivia sus dificultades

— y haz que todos los hombres reconozcan su dignidad.

Se pueden añadir algunas intenciones libres.

En tu misericordia acoge a los que hoy han muerto

— y dales posesión de tu reino.

Padre nuestro...

ORACIÓN

Escucha, Señor, nuestras súplicas y protégenos durante el día y durante la noche: Tú que eres siempre inmutable, da firmeza a los que vivimos sujetos a la sucesión de los tiempos y de las horas. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo.

CONCLUSIÓN

En el rezo individual o en una celebración comunitaria presidida por un laico, se dice:

Y. El Señor nos bendiga, nos guarde de todo mal y nos lleve a la vida eterna.

R. Amén.