

¿ Cómo bien rezar el Rosario a la Sma.Virgen ?

¿Hay un mejor momento para orar, teniendo en cuenta todas las actividades que cada día tiene, trabajando en mi trabajo y cuidando y estando con mi familia todo el día?



Se ofrecen dos recomendaciones que son compilaciones de décadas y quizás siglos de experiencia. Una es la dada por las Carmelitas, que enfocan cómo se puede encontrar un tiempo para orar. Y otra es una recopilación de ocho puntos del padre P. Evaristo Sada LC, sobre cómo hacer el Rosario.

ORAR PARA PEDIR CON CONSTANCIA

**Todos tenemos conciencia de que Dios contesta nuestras oraciones.
Las contesta por si, por no, o diciendo más adelante.**

Pero aun así, **sus respuestas son inesperadas**, suceden de repente, condensando seguramente todos nuestros pedidos, oraciones y necesidades. Piense en las cosas que le han pasado. Tarde o temprano nos damos cuenta que alguna cosa por la que habíamos estado en oración durante largo períodos o tal vez años, fue contestada, pero de una manera en que no nos imaginábamos que iba a suceder.

Y eso sucede porque **Dios se mueve de repente**. ¿Alguna vez ha contemplado las muchas veces que en su vida las cosas importantes (buenas y malas) han llegado de repente? Es como si Dios fuera acumulando esfuerzos o nos estuviera preparando para lo que quiere darnos, a veces positivos y a veces negativos. Como si estuviera preparando el terreno. Pero también nosotros debemos preparar el terreno para la contestación.

**No sirve hacer un pedido una vez y luego esperar que conteste.
Dios quiere que seamos constantes en el pedido, que insistamos, porque de esa forma estaremos demostrando nuestro compromiso por obtener la cosa.**

Pero por otro lado, **la constancia en la repetición del pedido nos va haciendo reflexionar sobre lo que pedimos** y muchas veces nos damos cuenta en el proceso que quizás eso no sea lo mejor que nos pudiera pasar, que eso es una tentación, o que mejor sería si pidiéramos una variante de lo inicial.

Ese pedido constante que debemos hacer a Dios no puede ser de otra manera que mediante la oración. **Es la oración la que lleva el pedido, la que puede ablandar a Dios, y es además la que nos da paz.**

¿Usted cree que tiene el mismo efecto inmediato para usted pedir a Dios por sus necesidades en oración que fuera de oración? ¿Usted se siente igual luego del pedido en

oración que luego del pedido en una simple frase? ¿No le trae más paz y confortamiento la oración? **Quizás el Padre quiera que seamos insistentes para que oremos más porque él sabe los frutos que la oración produce en nosotros.** Y para los católicos el **Rosario es la oración por excelencia**, por eso debemos afinar como lo rezamos de manera especial.

CONSEJOS PARA LA ORACIÓN DE LAS HERMANAS CARMELITAS



Tener una línea de la liturgia del día y repetirla durante el día – una nueva línea todos los días. El salmo responsorial y el tema del Evangelio son buenos para su uso.

Dejar un pensamiento espiritual de un himno o un libro o de la Misa, como música de fondo en su mente durante el día.

Tome una tarjeta (o imagen) de Cristo y póngala donde Ud. la pueda ver y piense sobre él.

Haga una comunión espiritual cada hora. Utilice un cronómetro por ejemplo.

Fije su mirada el interior hacia él en medio de sus ocupaciones.

Encuentre un “momento de gatillo”, como poner las llaves sobre la mesa, apagar el ordenador, o preparar la ropa para el día siguiente, que pueda servir como un recordatorio para hacer una oración corta.

En lugar de tomar un café, tome un descanso breve de oración. En la media mañana o a media tarde, levántese y muévase en un espacio diferente y piense en Dios.

Piense en Dios cada vez que mire el reloj por ejemplo.

Cante **himnos** en su corazón durante el día.

Haga **aspiraciones espirituales** durante el día.

OCHO CONSEJOS PARA REZAR MEJOR EL ROSARIO



- 1. Antes de iniciar el Rosario es provechoso guardar unos segundos de silencio** para tomar conciencia de lo que vas a hacer y así rezarlo con devoción, no mecánicamente. Adoptar la actitud del hijo que se acerca con mucho cariño a su Madre del cielo y decirle algo así: Aquí me tienes de nuevo, María, quiero estar un rato contigo, mostrarte mi afecto, sentir tu cercanía; quiero que me ayudes a conocer mejor a Tu Hijo, que me enseñes a rezar como Él y a parecerme cada día más a Él.

2. Durante unos minutos o durante todo el rezo del Rosario puedes **tener delante una imagen de la Santísima Virgen** que te recuerde a la que está en el cielo. A partir de la imagen perceptible con los sentidos, trae a la memoria a tu Madre del cielo y ponte espiritualmente en Sus brazos.
3. **Recuerda que el Rosario consiste en meditar y contemplar los principales episodios de la vida de Cristo** para conocerlo, amarlo e imitarlo. Mientras rezas las diez Avemarías de cada misterio como si fueran una melodía de fondo que tranquiliza y serena, centras tu oración en Cristo, su vida, sus enseñanzas. Los misterios del Rosario son como un compendio del mensaje de Cristo. Cada misterio tiene sus gracias especiales, grandes temas en qué meditar, grandes enseñanzas. Meditar en los misterios de la vida de Cristo nos ayuda a crecer en nuestra configuración en Él. No es un simple ejercicio intelectual, sino un encuentro vivo con Cristo, pues por las virtudes teologales podemos entrar en contacto real con Cristo.
4. **Ponte al lado de María y juntamente con Ella recuerda a Cristo.** “Contemplar con María el rostro de Cristo” (RVM, 3). Si rezas así el Rosario, verás que algo sucede en tu alma mientras lo rezas. Experimentas la presencia de María que te dice que Ella está allí, siempre a tu lado, te abraza, te enseña a contemplar a Jesús. Durante el Rosario, María trabaja de manera especial en tu alma, modelándola conforme a la imagen de Jesús. Ella es quien nos conduce de modo más seguro a Cristo y lo hace no sólo con su ejemplo sino con una acción espiritual, profundamente eficaz. Cuando María y el Espíritu Santo trabajan juntos, forman una mancuerna realmente poderosa.

5.- Rezar el Rosario es rezar desde el corazón de María. “Aprende de María a contemplar la belleza del rostro de Cristo y la profundidad de su amor”. (RVM 1) María es modelo insuperable de contemplación. A partir de la experiencia de María, el Rosario es oración contemplativa; es entrar a la escuela de oración de la Virgen María. Nos enseña mostrándonos a Jesús y permitiéndonos ver cómo ella los vive interiormente.

6.- Ten siempre presente que **el Rosario es un arma poderosa**. Rezándolo con esta certeza de fe, obtenemos abundantes gracias a través de las manos de María. La paz del mundo es una intención particularmente querida por María. Otra intención muy especial y que, como dice Juan Pablo II, requiere hoy “urgente atención y oración”, es la familia.

7.- Es una oración que ayuda a unificar e integrar toda la vida y a ponerla en manos de Jesús y María, pues a lo largo de los misterios del Rosario podemos ir poniendo en sus manos las personas que más llevamos en el corazón, la familia, los amigos, la Iglesia, la nación, la humanidad, la misión, el trabajo, las preocupaciones e intenciones personales.

8.- El hábito de rezar el Rosario todos los días es un modo de asegurar un contacto diario con la Virgen María, de expresarle todo tu afecto, veneración y gratitud. Es bueno **tratar de rezarlo cada día mejor**, con más atención, disponiéndote con las actitudes correctas, meditando mejor, poniendo más amor.

VICIOS EN LA ORACIÓN

El padre Sada también nos advierte de errores frecuentes en la vida de oración.

Acudo a Dios sólo para **pedirle que me resuelva problemas y necesidades** que me interesan: salud, trabajo, familia, tranquilidad, etc.

Cuando voy con mis preocupaciones, mi oración termina siendo una reflexión personal acerca de cómo resolverlas. Ya **no hablo con Dios sino sólo conmigo**.

Hablo, hablo y **hablo, sin escuchar a Dios**. Más aún, no sé qué significa escuchar a Dios, ni cómo habla Él.

Creo que **oro bien si los sentimientos son bonitos**. Si no, pienso que algo estoy haciendo mal, que no sé orar.

Mi oración se reduce a **fórmulas memorizadas** que la mayoría de las veces repito sin atención.

Cuando rezo hago cosas, pero **no entro en contacto personal de corazón con Dios**. Mi "oración" es una especie de acto intimista en solitario.

Trato poco a Cristo **Eucaristía**.

Uso muy poco la **Biblia** en mis meditaciones.

Concibo la oración sólo como **iniciativa humana**: soy yo quien tiene la iniciativa de establecer comunicación con Dios y me esfuerzo por alcanzarlo.

Mi relación con Dios va en paralelo de mi vida ordinaria, es un apartado en la **rutina diaria o semanal**, como una actividad más junto al resto de mis quehaceres.

No medito o **mi meditación se limita a pensar**, a desarrollar reflexiones teológicas.

Rezo **como me enseñaron de niño** y allí me quedé.

Mido y cuento el tiempo que le dedico a Dios. Soy tacaño con Dios, mi tiempo con Él no es tiempo de calidad, con frecuencia le dejo las migajas del día.

Creo que ya me las sé todas en materia de oración, que **no tengo más que aprender**. Cuando otros hablan del tema, pienso que yo sé más...

Evito las oraciones comunitarias.

Voy a rezar tan **distraído** que al final sé que entré y salí de la iglesia o capilla sin haber entablado un mínimo contacto personal con Dios.

Estoy tan acostumbrado y me he resignado ya a cómo es mi oración, que **ya no deseo ni suplico a Dios** que me conceda una mayor intimidad con Él, ni creo en el fondo que Él me la desee conceder.

Considero que tengo hilo directo con Dios y **descuido sin embargo mi vida sacramental** (misa, comunión, confesión) y **espiritual** (vida interior, virtudes, recurso a medios de perseverancia como la dirección espiritual, etc.)

Rezo **sólo cuando me siento digno de rezar**. Cuando me siento indigno, porque he pecado, o me he enojado, o no estoy bien conmigo mismo o con los demás, me excuso diciendo que sería hipócrita si rezara, y dejo de hacerlo.

Mi objetivo es **cumplir con aquello a lo que me comprometí**. Muchas veces no sé ni lo que hago, sólo rezo con tal de cumplir (misa dominical, liturgia de las horas, rosario....)