



Próximo a la celebración de la Virgen del Santo Rosario este viernes 7 de octubre, se presenta la oportunidad de redescubrir esta oración, que no solo muestra los misterios de la vida de Jesús y de la Virgen María, sino que fortalece la vida cristiana y concede gracias especiales que la misma Madre de Dios prometió a la humanidad.

Aquí 10 consejos prácticos para rezar el Rosario todos los días, tomados del libro “El Rosario: Teología de rodillas”, del sacerdote, escritor y funcionario de la Secretaría de Estado del Vaticano, Mons. Florian Kolffhaus:

### **1. Tener el Rosario en el bolsillo**

Todo católico debe tener siempre un Rosario en su bolsillo. Existe el denario con sólo diez cuentas y que puede transportarse fácilmente.

Siempre que busques un pañuelo o una llave antes de salir, recuerda también llevar el Rosario de Jesús y María.

### **2. Aprovechar el tiempo libre también para rezar**

En la vida cotidiana siempre hay un "tiempo libre" que podremos aprovechar para rezar el Rosario: cuando esperamos la consulta médica, un bus, una llamada importante, entre otros.

Y si por alguna razón una persona no desea mostrarse en una “sala de espera” como católico practicante, también puede utilizar sus manos: tenemos diez dedos, para contar con ellos los Avemarías.

### **3. Rezar mientras se realizan quehaceres y deporte**

Muchas actividades no requieren pensar mucho, porque las hacemos mecánicamente. Cuando se pica la cebolla, se tiende la ropa o se lava el auto también se puede rezar el Rosario. Así como cuando las personas que se aman piensan en el otro sin importar la

actividad que realicen, el Rosario ayuda a permanecer en sintonía con el corazón de Jesús y María.

Esto también funciona para muchos deportes: correr, andar en bicicleta o nadar son actividades en las que se puede rezar el Rosario al ritmo de la propia respiración (ya sea de forma interna o en voz alta si estás solo en un campo abierto).

#### **4. Las imágenes y la música también pueden ayudar**

El Rosario es una oración contemplativa. Más importante que las palabras que usemos, es la predisposición de nuestro corazón para contemplar cada uno de los misterios.

Para este propósito se puede buscar en Internet 5 imágenes que nos ayuden a contemplar cada pasaje de la vida Cristo y María. Por otro lado, la música también puede ser útil si se ejecuta en un segundo plano para encontrar paz.

#### **5. Canalizar nuestras distracciones para rezar**

Es difícil una oración en la que no surjan distracciones. Una y otra vez los pensamientos vienen a nuestra mente: la lista de compras, el cumpleaños de un amigo, una enfermedad o una preocupación. Si luchamos contra ella en la oración, a menudo es peor.

Es mejor reunir estas "distracciones" y rezar un Avemaría por las personas, por los amigos y familiares, por uno mismo y los problemas. De este modo la oración se hace sincera y personal.

#### **6. Rezar por el otro mientras nos desplazamos**

En el camino al trabajo o a la escuela, ya sea en auto o en bus, en tren o caminando, es posible rezar el Rosario sin bajar la cabeza y cerrar los ojos.

Rezar mientras nos desplazamos significa dedicar los Avemarías a las personas con las que hemos establecido contacto o visto durante el día; también por las empresas e instituciones que están en mi camino.

Por ejemplo, si veo a un doctor en mi camino puedo rezar por las personas que atenderán sus enfermedades con él.

#### **7. Orar de rodillas o peregrinando**

El Rosario puede rezarse siempre y en todo lugar. A veces, cuando se reza de rodillas o se peregrina se puede llegar a sentir un "desafío físico". Sin embargo esto no se trata de "torturarse" o aguantar el mayor tiempo posible, sino de tener en cuenta que tenemos

un cuerpo y alma para adorar a Dios. Por lo tanto, el rosario es también una oración de peregrinación.

## 8. Conectar cada misterio con una intención

No siempre se tiene que rezar el Rosario de corrido. A menudo puede ser útil conectar cada misterio con una preocupación particular: mi madre, un amigo, el Papa, los cristianos perseguidos. Cuanto más específico sea, mejor. La alabanza y dar gracias a Dios no deben tampoco estar ausentes.

## 9. Rezarlo en momentos de sequía espiritual

Nosotros los cristianos no somos “yoguis” que debemos cumplir con prácticas ascéticas para “vaciar” nuestra mente. Si bien nuestra relación con Dios está por encima de cualquier actividad, hay también momentos de sequía y aflicción en los que no se puede orar.

En estos momentos difíciles, tenemos que recogernos con el Rosario y simplemente recitar las oraciones. Esto no es una charla pagana, sino que aquella pequeña chispa de buena voluntad que ofrecemos a Dios, puede fomentar que el Espíritu Santo avive la llama de nuestro espíritu.

En tiempos difíciles, incluso puede ser suficiente sostener el Rosario sin pronunciar una palabra. Este estado desdichado ante Dios y su madre se convierte en una buena oración y ciertamente no permanece sin respuesta.

## 10. Caer dormido rezando el Rosario

El Rosario no debe estar solo en nuestros bolsillos, sino en cada mesita de noche. Cuando se intenta conciliar el sueño también se pueden rezar los Avemarías y es mejor que contar ovejas.

En ocasiones solo las personas mayores y enfermas se “aferran” al Rosario por la noche debido a las promesas de seguridad, fortaleza y consuelo. Sin embargo, también en los buenos tiempos se debe recurrir a esta oración y pedir especialmente por aquellos que sufren.

Este artículo fue publicado originalmente  
en [CNA Deutsch](#).

*Traducido y Adaptado por Diego  
López para nuestros aliados y amigos:*



