



Tratar de salir de casa con cuatro personas por la mañana no es tarea fácil. A las 7:47 a.m., nos apresuramos y nos empujamos el uno al otro al auto día tras día. Eso es lo más tarde que podemos salir y aún (apenas) llegamos a nuestros compromisos matutinos. Nunca llegamos al coche un minuto antes, siempre es una carrera hasta el último segundo.

Debido al estrés y la confusión, me he encontrado malhumorada y ansiosa incluso antes de estar en el coche, en lugar de comenzar el día con paz y expectación por un nuevo día. Mi estado de ánimo irritable y enérgico hace que todos los demás se pongan de mal humor. Algo necesita cambiar.

Reza la novena de la rendición. Nunca la había rezado este año antes de mayo, cuando mi amiga le pidió a sus damas de honor que la rezáramos con ella la semana antes de su boda. Me quitó el estrés de inmediato. Cada día es una oración diferente, pero la novena termina con el mismo estribillo que se repite 10 veces: **«Oh Jesús, me abandono a ti. Jesús, asume el control.»**

Potente, ¿verdad? Entremos en los detalles de esta hermosa oración ...

¿De dónde viene?

El siervo de Dios don Dolindo era un sacerdote que conocía al Padre Pio. Murió en 1970 y escuchó las palabras de la novena de rendición a Jesús. Era un hombre muy santo, según el Padre Pío, y don Dolindo se dedicó especialmente a Jesús a través de María. Descubre más sobre la increíble vida de don Dolindo [aquí](#).

¿Cómo puedo rezar esta oración?

La novena consiste en un párrafo corto de las palabras de Jesús a aquellos que están luchando con las preocupaciones y el estrés seguido por el estribillo que se reza 10 veces. Puedes rezar toda la novena ([la encuentras aquí](#)) o solo rezar el estribillo **«Oh Jesús, me abandono a ti. Jesús, asume el control»** para empezar tu día. O en lugar de empezar tu día con ella, úsala para cuando algo estresante aparezca durante tu semana. Si tienes dificultad queriendo el control de

todo lo que te sucede alrededor, ir rezar regularmente esta oración será una práctica especialmente útil!

¿Cómo me ayudará?

Esta oración puede cambiar tu día porque facilita que pidas ayuda. Te obliga a intentar permitirte soltar las cosas que no puedes controlar.

¿Estás lidiando hoy con una situación estresante? ¿Una reunión que te preocupa? ¿Una persona con la que te sientes ansiosa? ¿Una situación que te está constando trabajo controlar? Quizá solamente tienes mucho que hacer o estás teniendo una sensación persistente de inquietud que no puedes quitarte. No importa lo que sea, esta oración es increíblemente útil. Va muy bien si estás batallando con cualquier tipo de ansiedad.

Dios nos dice que está con nosotros siempre, y esta es una excelente manera de tomarle la palabra encomendándole las cosas concretas con las que batallamos en cada momento.

Lo que me lleva de vuelta a la rutina con mi familia...

¿Adivina qué hacemos tras ponernos los cinturones de seguridad y salir del estacionamiento a las 7:48? Hacemos la señal de la cruz y decimos juntos 10 veces: «**Oh Jesús, me abandono a ti. Jesús, asume el control**».