



Todos nosotros vivimos vidas muy ocupadas, corriendo al trabajo, apresurando a traer mandados y manejando en tráfico intenso. Con todas estas ocupaciones tan agitadas, **es difícil llevar una vida de oración** y darse cuenta de la plena presencia de Dios, aun cuando lo deseemos. Pero, en última instancia, la quietud viene desde dentro, e incorporar hábitos santos en nuestras vidas nos puede ayudar a mantenernos recogidos en medio de todo el ruido y caos del mundo moderno.

A continuación presento **cinco maneras para bajar el ritmo y vivir una vida más pacífica y llena de oración.**

## **1.- Dedicar un tiempo para orar en las mañanas.**

Créeme, sé lo difícil que es el escaparse de la cama en la mañana. El sentimiento de debilidad matutina es tan difícil de sacudirse. Pero **es importante iniciar el día con la oración.** Por experiencia les digo que mi día es tan productivo y pacífico en la misma proporción que mi disposición para levantarme de la cama y dedicar un tiempo en oración y lectura espiritual. Cuando hago esto, me encuentro a mí mismo **más tranquilo**, más paciente hacia los demás, y en estado de recogimiento hacia la presencia de Dios. Pero cuando presiono el botón del despertador para quedarme un rato más, entonces el resto del día, incluyendo el trato con los demás, parece venirse en contra.

Sé lo difícil que es realizar un tiempo de oración al levantarse, así que compartiré en otro artículo mi propia rutina matutina.

## **2.- Pronuncia un Ave María antes de iniciar el trabajo.**

Cuando me siento a trabajar en la computadora, mi primer impulso es empezar ansiosamente a checar los correos y leer mis noticieros favoritos online. Pero en lugar de darle rienda suelta a mis impulsos, **he tomado el hábito de rezar un Ave María antes de realizar cualquier otra cosa**, y muchas de las veces incluso antes de encender la computadora. Pido a Nuestra Señora que bendiga mi día y guíe mis

prioridades. Mi jornada laboral es inevitablemente menos estresante o correteada cuando la inicio de esta manera.

### 3.- Reza el Ángelus.

El Ángelus **es una oración hermosa y honorable** que nos recuerda el milagro de la Encarnación y la importancia de alinearse a la voluntad de Dios. Es también una manera grandiosa de ponerle pausa al día, elevar nuestros corazones a la voluntad de Dios y tomar un respiro profundo, y así podremos hablar en medio de un día frenético. Tradicionalmente es rezado al medio día, pero quizás podrías empezar tu receso para la comida rezándolo.

#### Ángelus

**V.** El Ángel del Señor anunció a María,  
**R.** Y concibió por obra del Espíritu Santo.  
Avemaría.

**V.** He aquí la esclava del Señor.  
**R.** Hágase en mí según tu palabra.  
Avemaría.

**V.** Y el Verbo se hizo carne.  
**R.** Y habitó entre nosotros.  
Avemaría.

**V.** Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios,  
**R.** Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Nuestro Señor Jesucristo.

**Oración:** Te suplicamos, Señor, que derrames tu gracia en nuestras almas para que con los que, por el anuncio del Ángel, hemos conocido la encarnación de tu Hijo Jesucristo, por su Pasión y Cruz seamos llevados a la gloria de su Resurrección. Por el mismo Jesucristo Nuestro Señor. Amén.

No todos tenemos un trabajo que permita rezar el Ángelus, pero si tú tienes la fortuna de tenerlo, **te reto a que en este momento pongas una alarma en tu celular o reloj y empieces a rezarlo.**

### 4.- Reza el Rosario.

El rosario es una de las más populares y conocidas oraciones católicas, y por una muy buena razón. Cuando lo rezamos con concentración y devoción, se convierte en una de las mejores oraciones que podemos realizar. Nuestra Señora de Fátima pidió a todos los

creyentes que se rezara el rosario a diario, así que debería ser La Oración que nosotros prioricemos, aun cuando no nos quede tiempo para cualquier otra cosa.

**Considera rezar el rosario después de la cena.** Es una manera hermosa de dedicarles tiempo a Jesús y a María al final del día. Si tienes una familia, récenlo juntos. Si de plano no encuentras tiempo para rezarlo, puedes hacerlo en el automóvil camino al trabajo. Cualquiera que sea tu ocupación, REZA EL ROSARIO.

## 5.- Examina tu conciencia antes de ir a la cama.

El pecado es una realidad en nuestras vidas, y se nos escapa a lo largo del día cuando hablamos, pensamos y hacemos cosas que desagradan a Dios. Si tú no crees esto, entonces te estás auto engañando. **Ve a la cama, pero con conciencia limpia**, examinándote diariamente. Haz una pausa, revisa tus pensamientos e interacciones con otros y pregúntate si has hecho algo que desagrada a Nuestro Señor. Luego piensa en Jesús Crucificado y lleno de amor hacia ti. Dile lo mucho que te apenan tus faltas y **realiza un acto de contrición** para determinarte en hacerlo bien de aquí en adelante.

Jesús, mi Señor y Redentor, yo me arrepiento de todos los pecados que he cometido hasta hoy, y me pesa de todo corazón, porque con ellos ofendí a un Dios tan bueno. Propongo firmemente no volver a pecar y confío que por tu infinita misericordia me has de conceder el perdón de mis culpas y me has de llevar a la vida eterna. **Amén**

## Conclusión

Es muy fácil distraerse y olvidar la presencia de Dios a lo largo del día. Recordarnos a nosotros mismos la presencia de Dios, a menudo requiere santificar nuestro día con buenos hábitos diarios.

Artículo publicado originalmente en [Catholic Gentleman](http://CatholicGentleman.com)  
Adaptado y traducido al español por Rafael Ruiz, para [PildorasdeFe.net](http://PildorasdeFe.net)