

¿Rezar el Rosario cada día?



Muchos católicos hacen el propósito de rezar el Rosario con más frecuencia, llegar a establecer esta oración en su actividad diaria o rezarlo mejor, con más atención y devoción.

La repetición del saludo bíblico a María y la meditación de los misterios de la vida de Jesús y la Madre de Dios fortalecen la vida cristiana de muchos. Pero abundan las personas que no encuentran tiempo para orar así. Otras constatan que se distraen con facilidad.

Difundimos aquí 10 consejos prácticos para rezar el Rosario, tomados del libro **El Rosario: Teología de rodillas**, del sacerdote, escritor y funcionario de la Secretaría de Estado del Vaticano, Florian Kolthaus; publicado originalmente en alemán en CNA Deutsch y traducidos y adaptados por Diego López Marina para Aciprensa.

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 las 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 Ave María 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 estableci-

do 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 recogerlos 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 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.

❖ ReL

Avisos Parroquiales



Semana por la Vida

Domingo 1 de Octubre 15:30h
al Domingo 8 de Octubre 15:30h
PARROQUIA SAN GERMÁN

DOMINGO 1 de octubre

Comienza el mes del Rosario e iniciamos la campaña de Oración por la Vida.

Semana del Rosario por la Vida

Comenzamos el domingo 1 de octubre a las 15:30h hasta las 15:30h del domingo 8 de octubre.

Se trata de rezar durante una hora seguida Rosarios por la Vida. Hacemos una cadena de 7 días por 24 horas (día y noche) del 1 al 8 de Octubre de 2023.

Este año hay **dos opciones**:

- **Caminar rezando** alrededor de la manzana entre las calles Hermano Garate - Pensamiento - Julián Besteiro y Huesca.
- Aunque lo recomendable es la opción presencial, si no pudieran hacerlo así, podrán rezar desde su casa, desde la Capilla de Adoración, etc. **Es decir no presencial.**

De cualquier forma que puedan, les invitamos a participar en la defensa de la vida.

¡¡APÚNTATE A UNA HORA!!

📍 en este Doodle: <https://doodle.com/meeting/participate/id/dG8POwKe>

📍 o en el atrio de la parroquia, en el horario en papel expuesto en la pared.

Si tienen dudas o preguntas pueden llamar al 687 310 554

Escuela de Alabanza, con María y José

Un camino de sanación y vida, abierto a todos. Empieza el **miércoles 4 de octubre, a las 19:30h** en la Capilla del piso inferior de San Germán. La escuela tendrá lugar un miércoles cada mes, con el Santísimo Expuesto. Este primer miércoles, estará dedicado a Ntra. Sra. de Fátima, con una meditación sobre la Virgen, dirigida por el nuestro párroco, D. Mario.

JUEVES 5

21:15h Adoración **Hora Santa** en el templo.

21:30h Vigilia de la Adoración Nocturna en los salones parroquiales.

Cursillo prematrimonial Fin de semana del 6 al 8 de octubre.



"ALABANZA CON MARÍA"
www.alabanzaconmaria.com

- ✓ Escuela de alabanza con María y José
- ✓ Durante 7 miércoles camino de sanación y de vida
- ✓ "Aprende a orar, vivir y compartir" de la mano de nuestra Madre
- ✓ También voluntariado en hospitales y residencias de ancianos

PRIMEROS MIÉRCOLES DE MES (si es fiesta, se pasa al segundo) Capilla abajo San Germán. Comienzo: **4 OCTUBRE - 19,30**

Más información en tno. 687555497 M. Dolores.