Modos de rezar eficazmente el Santo Rosario

(P. Antonio Royo Marín, OP)

La meditación de los **principales misterios** de la vida de Jesús y de María constituye **como el alma** del Rosario, así como el **rezo vocal** de los Padrenuestros y Avemarías constituye **como su cuerpo** material. Ambas cosas son absolutamente necesarias para que exista el Rosario.

Quien se limitare a rezar los Padrenuestros y Avemarías, pero sin meditar en los misterios, haría, sin duda, una excelente oración, pero no rezaría el Rosario. Y el que meditara atentamente los misterios, pero sin rezar los Padrenuestros y Avemarías, haría una excelente meditación, pero es claro que tampoco habría rezado el Rosario. Para que exista el Rosario es preciso, imprescindiblemente, juntar las dos cosas: rezo de las oraciones y meditación de los misterios.

¿De qué modo se puede rezar eficazmente el Rosario? Para obtener del santo Rosario toda su eficacia impetratoria y santificadora, es evidente que no basta rezarlo de una manera mecánica y distraída, como podría hacerlo una cinta magnetofónica. Es preciso rezarlo **digna, atenta y devotamente**, como cualquier otra oración vocal.

…

Procedimientos que ayudan eficazmente al rezo correcto y piadoso de la gran devoción mariana.

1. El Rosario debe rezarse dignamente

Esta primera condición exige, como programa mínimo, que el rezo del Rosario se haga de una manera decorosa, **como corresponde a la majestad de Dios, a quien principalmente dirigimos nuestra oración.** El mejor procedimiento es rezarlo de rodillas ante el Sagrario o ante una devota imagen de María, pero en general puede rezarse en cualquier otra postura digna modestamente sentado, paseando por el campo, etc. Sería indecoroso rezarlo en la cama- salvo por razón de enfermedad, o interrumpiéndolo constantemente para contestar a preguntas ajenas al rezo, o en un lugar público y concurrido que hiciera poco menos que imposible la atención.

2. El Rosario debe rezarse atentamente.

La atención es necesaria para evitar la irreverencia que supondría si fuera plenamente voluntaria. **¿Cómo queremos que Dios nos escuche, si empezamos por no escucharnos a nosotros mismos?** Sin embargo, no toda distracción es culpable. No tenemos el control despótico sobre nuestra

imaginación, sino únicamente político, y no podemos evitar que se nos escape sin permiso, como un siervo desobediente e indómito, que tal es "la loca de la casa" (la imaginación).

Las **distracciones involuntarias** no invalidan el efecto meritorio e impetratorio de la oración, con tal que se haga lo posible por contenerlas y evitarlas. Escuchemos a Santo Tomás explicando admirablemente este punto interesantísimo al preguntarse **"si la oración debe ser atenta":** (https://hjg.com.ar/sumat/c/c83.html#a13) IIª-IIae q. 83 a. 13 co.:

> "Esta cuestión afecta principalmente a la **oración vocal.** Y para resolverla con acierto hay que distinguir, en primer lugar, lo que es mejor y lo que es absolutamente necesario. Es evidente que para obtener el fin de la oración es mejor que sea atenta. Sin embargo, si nos fijamos en lo que es absolutamente necesario, hay que distinguir en la **oración un triple efecto: meritorio**, **impetratorio** y cierto **espiritual deleite** que produce en el alma del que ora.
>
> "Para los efectos **meritorio** e **impetratorio**, **no es necesario que la oración sea atenta de una manera constantemente actual** (o sea, todos y cada uno de los momentos) sino que basta y es suficiente la **atención virtual,** que es aquella que **se puso al principio de la oración** y perdura a todo lo largo de ella aunque se produzcan distracciones involuntarias. Desde luego, si faltara la primera intención, la oración no sería meritoria ni impetratoria.
>
> En cambio, la **atención actual** es absolutamente **necesaria para obtener aquel espiritual deleite** que lleva consigo la oración fervorosa, que es incompatible con la distracción, aunque sea involuntaria.
>
> Téngase en cuenta, además, que en la oración vocal puede ponerse una **triple atención:**
>
> 1. La **primera** y más imperfecta se refiere a la **correcta pronunciación** de las palabras de que consta.
> 2. La **segunda** se fija en el **sentido de esas palabras**.
> 3. La **tercera**, finalmente, pone todo su empeño en el **fin de la oración, o sea, en Dios** y en la cosa por la que se ora. Esta última es **la más importante y necesaria** y pueden tenerla incluso las personas de cortos alcances o que no entienden el sentido de las palabras que pronuncian (por ejemplo, por rezar en latín). Esta última atención puede ser tan intensa que arrebate la mente a Dios, hasta `el punto de hacernos perder de vista todas las demás cosas".

Teniendo en cuenta estos principios del Doctor Angélico y con el fin de facilitar **la atención en el rezo del santo Rosario** y extraer de él su máxima eficacia santificadora, **puede seguirse el siguiente método**, que ha sido ensayado con éxito por muchas personas que sufrían distracciones en el rezo del mismo:

1°. Durante el rezo del **Padrenuestro**, fijarse únicamente en el sentido maravilloso de cada una de las **palabras**, sin pensar para nada en el misterio correspondiente del Rosario, ya que es psicológicamente imposible atender eficazmente a dos cosas a la vez.

2°. Durante el rezo de las **tres primeras Avemarías**, fijarse exclusivamente en el **sentido de esas Avemarías**, saludando a la Virgen con ellas y sin tener para nada en cuenta el misterio a que pertenecen, por la razón ya indicada.

3°. Durante el rezo de las **tres siguientes Avemarías**, pensar solamente en el **misterio correspondiente** que se está rezando, sin pensar para nada en las Avemarías que se recitan.

4°. Durante las **tres o cuatro Avemarías finales**, pensar sólo en las **consecuencias prácticas que se desprenden del misterio** correspondiente (ej.: humildad de María, su amor a la cruz, etc.)

5°. Durante el **Gloria**, pensar únicamente en **glorificar con él a la Santísima Trinidad**.

3. Debe rezarse devotamente

En tercer término, el Rosario ha de rezarse **devotamente**. La devoción consiste en una **prontitud del ánimo para las cosas tocantes al servicio de Dios**. Es imposible que el alma no se sienta llena de devoción si reza tan perfectamente como le es posible el Rosario.

Una cosa importantísima hemos de advertir aquí. **El fin principal de toda oración vocal o mental es unir el alma con Dios de la manera más íntima realizable.** Todo lo demás, incluso la impetración de las gracias que pedimos, es secundario en relación a esta finalidad suprema. De donde hay que concluir que, **si durante el rezo del Rosario o de cualquier otra oración vocal no obligatoria se sintiera el alma llena de un amor de Dios tan intenso que el rezo le resultara muy penoso o poco menos que imposible, habría que suspender inmediatamente el rezo sin escrúpulo alguno, para "dejarse abrasar en silencio" por aquella llama de amor viva** "que sabe a vida eterna y paga toda deuda" como dice San Juan de la Cruz.

El rezo del Rosario en las condiciones que acabamos de indicar constituye una de las más grandes y claras **señales de predestinación** que podemos alcanzar en este mundo, al reunir la eficacia infalible de la oración impetratoria de la perseverancia final y la poderosísima intercesión de María como mediadora universal de todas las gracias.

Cuando con blanco sudario
cubran los despojos míos,
¡sálveme tu escapulario
y tengan mis dedos fríos
las cuentas de tu Rosario!"

ANTONIO Royo MARÍN O.P.