



# Il rosario

## Introduzione

Il rosario è una forma di preghiera che, mirando a giungere a un'alta concentrazione spirituale, si avvale di tecniche di carattere psichico-fisico ripetitive e simboliche.

Il meccanismo su cui si basa è la tecnica della ripetizione-risonanza, potente ed efficace strumento per coltivare l'attenzione.

La preghiera del *Chaire Maria* ha registrato notevoli ampliamenti lungo i secoli, soprattutto nella seconda parte non biblica, per cui a livello meditativo risulta difficilmente scandibile sul ritmo del respiro. A tal proposito può tornare più utile l'espressione rielaborata, cara a San Filippo Neri:

Vergine Maria, Madre del Signore, prega per noi Yeshua.

Oppure può risultare interessante accogliere il suggerimento di Sant'Ignazio di Loyola di pronunciare sul ritmo del respiro le singole espressioni della preghiera:

Chaire Maria...

Piena di Grazia...

In questo modo si possono pregare anche il Padre nostro e la dossologia del Gloria al Padre.

O ancora si può pregare il rosario passeggiando lentamente cadenzando i passi in connessione con le diverse espressioni del Chaire.

Il rosario si àncora anche ad un "oggetto" ovvero la narrazione degli eventi salvifici scanditi ad ogni decina di Chaire che favoriscono la visualizzazione mentale con precisi richiami biblici e permettono di arrivare a una vera e propria esperienza contemplativa, scopo di questa preghiera. Motivo per cui il rosario esige il sottofondo di un silenzio ricercato.

## La preghiera del Chaire Maria

*Onore a te Maria:* la preghiera si apre con il saluto dell'Angelo Gabriele, il saluto di Dio (cfr. Lc 1,28). Lo sguardo benefico e salutare che Egli ha rivolto a lei ci fa rallegrare di quella stessa gioia che ha abitato il suo cuore e ci permette di rivolgerci a Maria consapevoli della sua grandezza.

*Piena di grazia, il Signore è con te:* Maria è piena di grazia perché il Signore è con lei, in quanto non ha mai pensato male di Dio, non si è mai separata da Lui rinnovando ogni giorno il suo Sì; per questo è stata scelta dall'Alto come madre del Messia. Maria, nella quale il Signore stesso prende dimora, è la personificazione della figlia di Sion, dell'Arca dell'Alleanza, il luogo dove abita la Gloria del Signore: è la *dimora di Dio con gli uomini* (Ap 21,3). Chi è consapevole di essere una preferenza di Dio può essere certo non solo che Egli non abbandona mai i suoi figli ma che è pure rivestito di tanta energia e forza per affrontare il cammino della vita.

*Tu sei benedetta fra le donne e benedetto è il frutto del tuo seno Yeshua:* così Elisabetta, piena di Spirito Santo saluta Maria chiamandola beata proprio perché ha creduto nell'adempimento delle parole del Signore (cfr. Lc 1,39-45). Per questa fede Maria diventa la madre unica dell'umanità, grazie alla quale essa riceve colui che è la benedizione stessa di Dio: Yeshua, il frutto del suo grembo benedetto. Maria ha una speciale influenza su Yeshua (cfr. Gv 2,1-12): perché non approfittarne?

*Santa Maria, Madre del Signore, prega per noi figli tuoi:* A Maria, Madre del Signore e Madre nostra, possiamo confidare tutte le nostre preoccupazioni e i nostri bisogni e lei ci insegnerà a

rispondere con le sue stesse Parole: Avvenga di me ciò che hai detto (cfr. Lc 1,38). Affidandoci alla sua preghiera ci abbandoniamo ai desideri di Dio perché si possa compiere unicamente la sua volontà (cfr. Mt 6,10).

*Ora e nell'ora del nostro ritorno alla casa del Padre:* in questo modo ci affidiamo a Maria nel qui ed ora, nell'oggi delle nostre esistenze fino al momento del passaggio nella frequenza di luce dove Lei ci accoglierà e ci soccorrerà come Madre per condurci davanti al Figlio Yeshua, il Cristo. Avere Maria come compagna di viaggio è sempre un'ottima e valida garanzia di vita.

## Rosario della guarigione dei canali comunicativi

### Prepara:

*l'icona di Yeshua*

*il libro della Parola aperto*

*un lume*

*un lumino a persona*

*Questa settimana la preghiera dedicata a Maria, in uno stile rivisitato del rosario, è tutta centrata sulla purificazione dei canali comunicativi.*

*Oltre allo schema generale della preghiera è importante seguire il metodo proposto per la parte dedicata allo specifico del rosario.*

*Dopo aver enunciato l'immagine salvifica ("mistero") e proclamato il brano del Vangelo, ci si introduce con Avun e si prega per tre volte il Chaire aggiungendo alla clausola: Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua... le parole indicate, per concludere con la dossologia del Gloria.*

*Nella preghiera comunitaria la prima parte delle preghiere è recitata da un solista, mentre l'assemblea interviene rispondendo con la seconda parte.*

*Al centro della preghiera è proposto un dialogo interiore da meditare e ripetere dentro sé per un po' di tempo.*

### Introduzione

Nel nome del Padre

Nel nome del Figlio

Nel nome dello Spirito Santo.

Amen.

*Si accende il lume al primo ritornello del canto*

### Canto: Maria

[\*Clicca qui per ascoltare\*](#)

Promessa da Dio dalla terra d'Israele

Attesa dall'uomo come stella del mattino

Nel vento leggero hai udito la voce  
E all'ombra del Padre come incenso hai bruciato  
E lo Spirito Santo ha tessuto di vita  
Il tuo giovane grembo per il Figlio dell'Uomo  
Nel silenzio nascosto hai riempito la terra  
Di un canto per l'uomo sbocciato alla vita per noi

**Rit.** Maria Maria

Vieni qui tra noi  
E porta all'uomo  
Quella pace che hai nel cuore tu  
Dolce Madre mia

La luce è venuta ed è brillata la notte  
Perché il mondo conosca l'amore del Padre  
E tu porti nel mondo colui che è la vita  
Perché abbiamo la gioia e la gioia sia piena  
Nella croce del Figlio hai abbracciato ogni dolore  
Ogni attesa e fatica di questa umanità  
La tua casa ora è il mondo la tua grazia una lode  
E la gloria di Dio ha dipinto una veste per te

## Preghiera

Vergine Maria, che con i tuoi Sì hai cambiato il mondo,  
prendi a cuore i nostri Sì  
che poniamo nelle tue mani dolcissime e potenti.  
Tu sai quanto sia decisivo essere fedeli a questa risposta:  
ottienici di non indietreggiare  
di fronte a quello che essa esigerà da noi.  
Insegnaci a dirla come te,  
nell'umiltà, nella bellezza, nella semplicità,  
nell'abbandono alla volontà del Padre.  
Chiedi a Yeshua tuo Figlio  
che i Sì che diremo, dopo questo,  
durante tutto il corso della vita,  
ci insegnino, sul tuo esempio,  
a desiderare i desideri di Dio,  
per la gioia e il benessere nostri e del mondo intero.  
Amen.

## Prima immagine:

### Tornare a vedere

#### Vangelo di Giovanni 20,11-18

Maria invece era rimasta presso il sepolcro fuori piangendo. Mentre dunque piangeva, si chinò verso il sepolcro e vede due angeli in bianche vesti, sedenti uno presso la testa e uno presso i piedi, dove giaceva il corpo di Yeshua.

E quelli dicono a lei: Donna, perché piangi? Rispose loro: Hanno preso il mio Signore e non so dove l'hanno messo. Avendo detto queste cose si voltò indietro e vede Yeshua che stava lì e non sapeva che era Yeshua. Egli le disse: Donna, perché piangi? Chi cerchi? Ella ritenendo in sé l'opinione che fosse il custode del giardino dice a lui: Signore, se tu l'hai portato via, dimmi dove l'hai posto e io prenderò lui. Dice a lei Yeshua: Maria. Essendosi voltata quella dice a lui in ebraico: Rabbunì (che significa Maestro). Dice a lei Yeshua: Non mi toccare, infatti non sono ancora salito al Padre; però va dai miei fratelli e dì loro: Salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro. Maria Maddalena viene annunciando ai discepoli: Ho visto il Signore e le cose che le aveva detto.

#### Avun

Tre **Chaire** con la seguente clausola:

*Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua*

*che ci apre gli occhi per riconoscere e leggere la realtà*

#### Gloria

## Seconda immagine:

### Cercare di sentire

#### Vangelo di Luca 24,13-35

Ed ecco che nello stesso giorno due di loro erano in cammino verso un villaggio distante sessanta stadi - sette miglia - da Gerusalemme, di nome Emmaus. Essi conversavano l'un l'altro su tutte queste cose che erano accadute. E, mentre conversavano e questionavano, addirittura lo stesso Yeshua, avvicinatosi, camminava con loro. Ma i loro occhi erano trattenuti-serrati da non riconoscerlo.

Ed egli disse loro: Che parole sono queste che dibattete l'uno con l'altro camminando? E s'arrestarono col volto scuro. Rispondendo uno di nome Cleopa, gli disse: Tu solo sei così forestiero in Gerusalemme e non conosci le cose che vi sono accadute in questi giorni? E disse a loro: Quali? Essi poi dissero a lui: Ciò che riguarda Yeshua il Nazareno, che fu uomo profeta potente in opera e parola davanti a Dio e a tutto il popolo, e come i nostri sommi sacerdoti e i nostri capi lo consegnarono a una condanna a morte e lo crocifissero. Ora noi speravamo che fosse lui colui che avrebbe riscattato Israele; ma è già il terzo giorno da quando sono accaduti questi fatti. Tuttavia alcune donne tra noi ci hanno sconvolto: sono andate al mattino al sepolcro e, non

avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver visto anche una visione di angeli che dicono che egli vive. E se ne andarono al sepolcro alcuni di quelli che sono con noi, e trovarono così come le donne avevano detto; ma lui non lo videro.

Ed egli disse loro: O insipienti - inintelligenti, senza testa - e lenti di cuore a credere a tutto ciò di cui parlarono i profeti. Non bisognava forse che il Cristo patisse queste cose ed entrasse nella sua gloria? E, iniziando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture le cose che lo riguardavano.

E si avvicinarono al villaggio dove stavano andando, ed egli fece come se dovesse andare oltre. Ma essi lo forzarono dicendo: Dimora con noi perché oramai è sera e già il giorno è tramontato. Ed egli entrò per rimanere con loro. E avvenne che, mentre era a tavola con loro, prese il pane, lo benedisse e, spezzato, lo dava loro. Si spalancarono allora i loro occhi e lo riconobbero; ma egli divenne invisibile a loro. E dissero l'un l'altro: Non era forse ardente il nostro cuore quando ci parlava lungo la via, e quando ci spalancava le Scritture?

E, alzati in quella stessa ora, tornarono a Gerusalemme e trovarono riuniti gli Undici e quelli che erano con loro che dicevano: Davvero è risorto il Signore ed è apparso a Simone. Ed essi narrarono ciò che era accaduto nella via e come si fece conoscere loro nello spezzare il pane.

#### **Avun**

Tre **Chaire** con la seguente clausola:

*Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua*

*che ci apre le orecchie per ascoltare il Logos di Vita*

#### **Gloria**

## **Terza immagine: Abilitarci al contatto**

### **Vangelo di Giovanni** *20,24-31*

Tommaso, uno dei dodici, detto Didimo, non era con loro quando venne Yeshua. Gli dissero allora gli altri discepoli: Abbiamo visto il Signore! Ma egli disse loro: Se non vedo nelle sue mani l'impronta dei chiodi, e non spingo il dito nell'impronta dei chiodi, e non metto la mia mano nel suo fianco, non crederò affatto. E dopo otto giorni i suoi discepoli erano di nuovo dentro e Tommaso con loro. Venne Yeshua, a porte sprangate, e stette in mezzo e disse: Pace a voi. Poi dice a Tommaso: Tommaso, metti il tuo dito qui e vedi le mie mani e metti la tua mano e spingila nel mio fianco e non essere incredulo ma credente. Tommaso disse a lui: Signore mio e Dio mio. Gli dice Yeshua: Perché hai visto hai creduto? Beati quelli che non hanno visto e hanno creduto.

Yeshua fece molti altri segni davanti ai suoi discepoli, che non sono stati scritti in questo libro; questi sono stati scritti affinché crediate che Yeshua è il Cristo, il figlio di Dio, e affinché credendo abbiate nel suo nome la vita eterna.

## **Avun**

Tre **Chaire** con la seguente clausola:

*Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua  
che guarisce le nostre ferite attraverso il contatto*

## **Gloria**

### **Interiorizzazione**

*Abbassando le luci tutti chiudono gli occhi per ripetere dentro di sé per qualche minuto queste parole rivolte alla Vergine Maria, perché ci sostenga in quest'opera di risanamento interiore.*

Vergine Maria, Madre del Signore - *inspiro*

prega per noi Yeshua - *espiro*

### **Canto: Siamo nati liberi**

Siamo nati liberi, noi siamo liberi  
Senza confini di terra di cielo e di stelle  
in questo immenso universo disegnato per noi  
Siamo nati liberi, noi siamo liberi  
senza recinti e catene, prigionieri e padroni  
per queste tue ali celesti che abbiamo nel cuore.

**Rit.** Mani, mani da liberare

stringiamoci più forte queste mani

Piedi, piedi per camminare

camminare sempre solo per te.

Occhi, occhi da far brillare

nella luce per poterti rivedere

Cuori, cuori da riabbracciare

nel perdono per poter ricominciare

Tu hai scelto noi, Tu hai scelto noi

Tu hai scelto noi, Tu ci chiami amici e non ci lasci mai

Siamo nati liberi, noi siamo liberi  
come le onde del mare e il viaggiare del vento,  
liberi d'essere forti nella forza del cuore.

Siamo nati liberi, noi siamo liberi  
di camminare la vita anche contro corrente  
con umili passi di gioia e senza far rumore.

**Rit.**

## Quarta immagine:

### Gustare

#### Vangelo di Marco 16,14-20

Infine poi apparve agli stessi undici, giacenti a mensa e rimproverò la loro incredulità e durezza di cuore perché non avevano creduto a coloro che lo avevano visto risorto. E disse loro: Andando in tutto il mondo annunciate la bella notizia a tutta la creazione. Chi avrà creduto e sarà stato immerso sarà salvo, ma chi non avrà creduto sarà condannato. Questi i segni che accompagneranno chi ha creduto: nel mio nome cacceranno i demoni, parleranno nuove lingue, prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualcosa di mortale, non nuocerà loro, imporranno le mani sui malati e bene avranno. Dunque il Signore Gesù, dopo aver parlato loro, fu assunto in cielo e sedette alla destra di Dio. Quelli allora annunciarono ovunque, mentre il Signore operava con loro e confermava la parola con i segni che li accompagnavano.

#### Avun

Tre **Chaire** con la seguente clausola:

*Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua  
vero cibo e vera bevanda per la vita eterna*

#### Gloria

## Quinta immagine:

### Respirare

#### Vangelo di Giovanni 20,19-23

La sera di quello stesso giorno, il primo della settimana, mentre erano sprangate le porte del luogo dove erano i discepoli per timore dei Giudei, venne Yeshua, stette in mezzo a loro e dice: Pace a voi! E dicendo questa cosa, mostrò loro le mani e il fianco. I discepoli allora si rallegrarono vedendo il Signore. Allora disse loro: Pace a voi; come il Padre ha inviato me, anche io mando voi. E detta questa cosa, soffiò e dice loro: Ricevete-accogliete lo Spirito Santo. A chi rimettete i peccati, sono loro rimessi; a chi li ritenete, sono ritenuti.

#### Avun

Tre **Chaire** con la seguente clausola:

*Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua  
che ci dona lo Spirito di Vita*

#### Gloria

#### Litanie bibliche

*Una persona legge la parte in carattere regolare, gli altri rispondono con quella in grassetto*

Padre, Dio, che raduni i figli dispersi, **abbi pietà di noi.**

Yeshua, Figlio di Dio, che purifichi l'umanità da idoli vani, **abbi pietà di noi.**

Spirito Santo, Dio, che ci doni un cuore nuovo, **abbi pietà di noi.**

Trinità Santissima, unico vero Dio amante dell'uomo, **abbi pietà di noi.**

*Tutti acclamano: **Onore a te, Maria,** mentre il solista proclama la litania*

**Onore a te Maria,** Scelta prediletta di Dio

- ... Nuova Eva
- ... Madre dei viventi
- ... Stirpe di Abramo
- ... Erede della promessa
- ... Germoglio di lesse
- ... Figlia di Sion
- ... Terra vergine
- ... Scala di Giacobbe
- ... Roveto ardente
- ... Tabernacolo dell'Altissimo
- ... Arca dell'Alleanza
- ... Sede della Sapienza
- ... Città di Dio
- ... Porta orientale
- ... Fonte di acqua viva
- ... Aurora della salvezza
- ... Gioia di Israele
- ... Gloria di Gerusalemme
- ... Pace del nostro popolo
- ... Vergine di Nazaret
- .. Vergine piena di grazia
- ... Vergine adombrata dallo Spirito
- ... Serva del Signore
- ... Serva della Parola
- ... Discepola di Yeshua
- ... Benedetta fra le donne
- .. Madre dei discepoli
- ... Madre sollecita nella Visitazione
- ... Madre gioiosa a Betlemme
- ... Madre offerente al Tempio
- ... Madre esule in Egitto
- ... Madre trepida a Gerusalemme
- ... Donna provvida a Cana
- ... Donna forte al Calvario
- ... Donna orante nel Cenacolo
- ... Donna della Nuova Alleanza
- ... Donna vestita di sole
- ... Donna coronata di stelle
- ... Regina alla destra del Re



**Beata Maria**, perché hai creduto

**Beata Maria**, perché hai custodito il Logos

**Beata Maria**, perché hai desiderato i desideri del Padre

## **Benedizione finale**

Il Signore ci benedice, ci preserva da ogni male e ci conduce alla vita nella gioia. Amen.

### **Cantico Lc 1: La mia anima esulta nel mio Dio**

[Clicca qui per ascoltare](#)

L'anima mia magnifica il Signore

e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,  
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.

D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente

e Santo è il suo nome;

di generazione in generazione la sua misericordia  
per quelli che lo temono.

Ha ricolmato di beni gli affamati,

ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo,

ricordandosi della sua misericordia.