



# 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 interiore

### 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 guarigione dei blocchi psichici della persona.*

*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: Chaire o Stella del mare

[Clicca qui per ascoltare](#)

Chaire o Stella del mare

o Porta aperta verso il cielo,

in quel messaggio della luce,  
cambia il destino di ogni uomo.  
Sorridente al mondo la Tua Pace,  
offri la Luce a chi non vede,  
libera l'uomo da ogni male,  
chiedi per tutti tutto il Bene

**Rit.** Chaire Maria, chaire Maria,  
mostraci il volto del Cristo Tuo Figlio  
in ogni uomo, in ogni fratello quaggiù.

Sei nostra Madre o Maria,  
tu puoi spezzare le catene,  
donaci giorni più sereni  
in tutta gioia ed umiltà  
Sorridente al mondo la Tua Pace,  
offri la Luce a chi non vede,  
libera l'uomo da ogni male,  
chiedi per tutti tutto il Bene.

## Pregghiera

Soccorrici, o Maria, Madre Santissima.  
Non permettere che ci allontaniamo mai per orgoglio  
o per paura dalle braccia di misericordia del tuo Figlio Yeshua.  
Solo in Lui abbiamo pace e gioia vera.  
Da' ordine alle infinite moltitudini degli angeli, di cui sei Regina,  
di aprire le ali tutti insieme sopra il nostro capo,  
per difenderci da ogni male.  
Guidaci a vivere ogni giorno nella gloria dei figli di Dio,  
nella gratuità e nella gratitudine.  
Assisti le nostre azioni perché non cadano nello squallore della schiavitù,  
del possesso, della vanità e del rancore.  
Fa' che con la forza e l'entusiasmo dello Spirito Santo  
possiamo realizzare i desideri del Padre.  
O vergine gloriosa e benedetta,  
sollevaci e guidaci fino al cielo del tuo sorriso,  
tra le braccia di Dio Padre, di Dio Figlio e di Dio Spirito Santo.  
Amen.

## Prima immagine: Non avere paura

### Vangelo di Marco *4,35-41*

In quel giorno, fattasi sera, Yeshua dice loro: Passiamo alla riva opposta.

E lasciata la folla, lo prendono nella barca così com'era, e altre barche erano con lui.

E ci fu tempesta grande di vento e le onde si gettavano nella barca, tanto che ormai era piena.

E lui era a poppa che dormiva su un cuscino.

Allora lo svegliano e gli dicono: Maestro, non ti importa che moriamo? E svegliatosi comandò al vento e disse al mare: Taci, resta muto.

E il vento cessò e ci fu grande bonaccia.

E disse loro: Perché siete paurosi? Non avete ancora fede.

Ed ebbero paura di paura grande e dicevano gli uni agli altri: Chi è dunque costui che anche il vento e il mare gli obbediscono?

### Avun

Tre **Chaire Maria** con la seguente clausola:

Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua  
che ci libera dalla paura.

### Gloria

## Seconda immagine: Non cadere nel giudizio

### Vangelo di Giovanni *8,1-11*

Yeshua allora se ne andò al Monte degli Ulivi. Poi di mattino presto di nuovo si presentò nel tempio e tutto il popolo veniva da lui e sedutosi li ammaestrava.

Gli scribi e i farisei gli conducono allora una donna sorpresa in adulterio e, avendola posta nel mezzo, gli dicono: Maestro, questa donna è stata sorpresa sul fatto mentre commetteva adulterio; ora, nella legge, Mosè ci ha comandato di lapidare simili donne.

Tu dunque cosa dici? Dicevano questa cosa mettendolo alla prova, per avere di che accusarlo. Allora Yeshua, chinatosi giù con il dito, scriveva sulla terra. Siccome poi insistevano interrogandolo, si drizzò e disse loro: Chi di voi è senza peccato getti per primo la pietra su di lei. E di nuovo chinatosi scriveva in terra.

Essi allora avendo udito se ne andavano uno per uno cominciando dagli anziani e rimase solo la donna nel mezzo. Dopo essersi drizzato, Yeshua le disse: Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata? Ella allora disse: Nessuno Signore. Disse allora Yeshua: Neppure io ti condanno; va' e da ora non peccare più.

## Avun

Tre **Chaire Maria** con la seguente clausola:

Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua  
che ci libera dal giudizio

## Gloria

## Terza immagine:

### Mai disprezzare

### Vangelo di Marco *10,13-16*

Gli presentavano dei bambini perché li accarezzasse, ma i discepoli li sgridavano.

Gesù, al vedere questo, s'indignò e disse loro: Lasciate che i bambini vengano a me e non glielo impedito, perché a chi è come loro appartiene il regno di Dio.

In verità vi dico: Chi non accoglie il regno di Dio come un bambino, non entrerà in esso.

E prendendoli fra le braccia e ponendo le mani sopra di loro li benediceva.

## Avun

Tre **Chaire Maria** con la seguente clausola:

Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua  
che ci libera dal disprezzo

## 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.

Onore a te Maria, Madre del Signore - *inspiro*

si compie unicamente il disegno di Dio su di me - *espiro*

Mentre si canta ognuno accende il proprio lumino al lume centrale per affermare che è in corso l'opera della guarigione sulla propria persona.

### Canto: Talitha qum

[Clicca qui per ascoltare](#)

Se vuoi Tu solo puoi

Se vuoi Tu puoi guarirmi

Tendi a me la tua mano

Tendi a me la tua mano.

Signore non sono degno  
Che tu entri sotto il mio tetto  
Ma dì soltanto una parola  
E io sarò sarò guarito.

**Rit.** Talitha qum 4v

Balchudh lo tedhchal  
Balchudh balchudh haymen  
Nehwe lekh akh d(e)tsovio at  
Qum zel bashlomo

**Rit.** Talitha qum 4v

## Quarta immagine: Abbandonare la rabbia

### Vangelo di Marco 5,38-48

Dice Yeshua: Non avete udito che fu detto: Occhio per occhio e dente per dente.

Io però vi dico: Non fate resistenza al malvagio, ma a chi ti percuote nella tua guancia destra, volta a lui anche l'altra. E a chi ti vuole processare e prenderti la tunica, lasciagli anche il mantello.

E chi ti costringerà per un miglio, va' con lui due. A chi ti chiede, da' e a chi vuole ricevere da te un prestito non volgere le spalle.

Udiste che fu detto: Amerai il prossimo tuo e odierai il tuo nemico.

Ma io vi dico: Amate i vostri nemici e pregate per coloro che vi perseguitano, così che diveniate figli di vostro Padre, quello nei cieli, che il suo sole fa sorgere su cattivi e buoni e fa piovere su giusti e ingiusti. Se infatti amate coloro che vi amano, quale salario avete? Non fanno lo stesso anche i pubblicani?

E se salutate soltanto i vostri fratelli, cosa fate di più? Non fanno lo stesso anche i gentili?

Sarete dunque voi perfetti come il Padre vostro celeste è perfetto.

### **Avun**

Tre **Chaire** con la seguente clausola:

*Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua  
che ci libera dalla rabbia, dal rancore e dal risentimento.*

### **Gloria**

## Quinta immagine: Togliere la tristezza dal volto

### Vangelo di Luca 7,36- 50

Poi uno dei farisei pregò Yeshua che mangiasse con lui ed entrato nella casa del fariseo si adagiò a mensa. Ed ecco una donna, che era nella città una peccatrice, avendo saputo che egli giaceva a mensa nella casa del fariseo, portando un vaso di alabastro di unguento, essendosi posta dietro ai piedi di lui piangendo con lacrime cominciò a bagnare i suoi piedi e con i capelli del suo capo asciugava e baciava i piedi di lui e li ungeva con l'unguento.

Allora dopo aver visto questo, il fariseo che l'aveva chiamato parlò tra sé dicendo: Se costui fosse profeta, conoscerebbe chi e qual è la donna che lo tocca, che peccatrice è.

E rispondendo Yeshua gli disse: Simone, ho qualcosa da dirti! Egli allora dice: Maestro, dì. Un creditore aveva due debitori: l'uno doveva cinquecento denari, l'altro invece cinquanta. Non avendo quelli da restituire, condonò a entrambi. Chi dunque di loro lo amerà di più? Rispondendo Simone disse: Suppongo colui al quale ha più condonato. E giratosi verso la donna disse a Simone: Vedi questa donna? Entrando nella tua casa non mi hai dato acqua sui piedi: lei invece con le lacrime ha bagnato i miei piedi e con i suoi capelli li ha asciugati.

Non mi hai dato il bacio: lei invece da quando sono entrato non ha smesso di baciare i miei piedi. Non hai unto con olio la mia testa: lei invece ha unto con unguento i miei piedi.

A motivo di questo ti dico: Sono rimessi i suoi molti peccati perché ha molto amato. Colui al quale è rimesso poco, poco ama. Disse poi a lei: Sono rimessi i tuoi peccati.

E coloro che giacevano a mensa cominciarono a dire in loro stessi: Chi è costui che rimette anche i peccati? Disse poi alla donna: La tua fede ti ha salvata, vai verso la pace.

### Avun

Tre **Chaire** con la seguente clausola:

*Benedetto il frutto del tuo grembo Yeshua  
che ci libera dalla tristezza.*

### 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: Nostra Signora del desiderio**

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

Nostra Signora della speranza (del desiderio)

noi ti invochiamo, o nostra Madre.

Tu sei la stella, stella del mare

nella tempesta di questa vita.

Splendi su noi, splendi su noi come il sole

L'oscura nuvola del male

che ci copre mente e cuore scaccia via, o Maria.

Nostra Signora della speranza (del desiderio)

ricolma il vuoto nel nostro cuore

la tua presenza e il tuo calore.

O mamma nostra non ci lasciare,

risplenda nuova in questo mondo la tua pace.

Portaci al Figlio tuo Gesù,

e tra le braccia di nostro Padre nella luce dell'amore.