



FA BENE ANCHE ALLA SALUTE

Secondo il *British Medical Journal*, la recita del rosario rallenta il ritmo respiratorio fino a sei cicli al minuto, aumenta la concentrazione, migliora l'ossigenazione del sangue, normalizza la pressione, regolarizzano il battito cardiaco e riduce gli stati d'agitazione.

TUTTO IL MONDO RECITA IL ROSARIO

Ha lontane origini indiane e ci sono voluti diversi secoli perché diventasse quella che oggi tutti conosciamo. È la preghiera più semplice e anche la più famosa: amata da Papa Francesco, viene recitata ogni giorno da milioni di fedeli. Anche su Facebook *di Romolo Giovanni Capuano*

È la preghiera dei semplici per eccellenza, cioè di chi si rivolge alla Madonna per trovare aiuto e protezione. Secondo i non religiosi, invece, è una preghiera infantile e meccanica, adatta ad altri tempi, quando non si sapeva leggere né scrivere e non si disponeva di conoscenze religiose raffinate. In realtà il rosario è ancora oggi la preghiera devozionale più celebre del mondo e viene recitata ogni giorno da milioni di fedeli.

4 serie di 50 Ave Maria

Per i cattolici la preghiera consiste in 4 serie (chiamate "corone") di 50 Ave Maria divise a gruppi di 10 (decine). Sono 200 in tutto e vanno ad accompagnare la meditazione dei "misteri", gli eventi o i momenti più significa-

tivi della vita di Gesù Cristo e di Maria (20). Ogni serie è preceduta da un Padre nostro e si conclude con un Gloria al Padre. Prima della lettera apostolica di papa Giovanni Paolo II intitolata *Rosarium Virginis Mariae* (16 ottobre 2002), che ha introdotto i "5 misteri luminosi", le serie erano 3 e quindi le Ave Maria erano 150.

La prima Corona comprende i "misteri gaudiosi", che vengono contemplati di lunedì e sabato; la seconda è per i "misteri luminosi", contemplati il giovedì; la terza i "misteri dolorosi", martedì e venerdì; la quarta i "misteri gloriosi", mercoledì e domenica. Ogni giorno va quindi recitata una corona, meditandone i relativi misteri. La versione integrale della preghiera ogni giorno è considerata un compito estremamente impegnativo e lungo.

In India aveva 108 grani

Secondo alcune fonti, l'usanza di utilizzare una cordicella come strumento di preghiera sarebbe nata in India, dove il rosario ha 108 grani, numero considerato magico. Da qui sarebbe stato trasmesso a induismo e buddismo e in seguito al mondo islamico per approdare al

APP Le "app Rosario" sono diverse, così come i siti internet a cui accedere per recitare la preghiera con altri fedeli. Anche Facebook offre questa opportunità.





PER TUTTI Centinaia di corone del rosario (disponibili per chiunque ne voglia fare uso) nel Santuario del Chimayo, centro cattolico in New Mexico (Usa). Attira circa 300mila fedeli l'anno ed è il più importante luogo di pellegrinaggio degli Stati Uniti.

cristianesimo all'epoca delle crociate. Oggi, però, come ricorda Massimo Introvigne, sociologo delle religioni, gli studiosi sostengono unanimi che «fin dai tempi dei Padri del Deserto, nel III e IV secolo dopo Cristo, erano in uso stringhe e cordicelle utilizzate per la preghiera reiterata nel mondo

cristiano». Questi strumenti venivano adoperati soprattutto per contare i *Pater noster* e così furono chiamati anche quando servirono per contare le Ave Maria. **All'inizio fu il salterio**

Punto di partenza della tradizione del rosario sono i 150 salmi della Bibbia distribuiti quotidianamente ai consacrati (salterio). Poiché nel

primo Medioevo la maggioranza dei laici non sapeva leggere o non aveva una sufficiente conoscenza della lingua latina, il significato del termine "salterio" si allargò fino a designare qualsiasi serie di preghiere di 150 unità.

Ma i 150 salmi biblici erano troppo lunghi per essere imparati a memoria e negli ambienti monastici si cominciò a suggerire a chi non sapeva leggere e scrivere in latino di recitare 150 *Pater noster*. Il monaco benedettino Beda il Venerabile (672-735) invece consigliò l'adozione di una collana

di grani infilati in uno spago per facilitare tale recita al posto di sassolini o cordicelle, usati in precedenza.

Nel XII secolo in alcune comunità cistercensi ebbero inizio i salteri mariani, dove ai 150 salmi veniva aggiunto un salterio di 150 Ave Maria. A ciò si sommò in seguito il "salterio del Signore nostro Gesù Cristo", per accentuare la lode e la gloria di Dio e di favorire la meditazione sulla vita di Cristo, e il "salterio delle 150 lodi della beata Vergine Maria". Ben presto si diffuse l'abitudine di sintetizzare in 50 strofe le lodi a Maria e a queste strofe si diede il nome di *rosarium*.

Un'arma potente

Il rosario nacque quindi dalla fusione dei quattro salteri e in particolare dalla recitazione del *Pater noster* assieme all'Ave Maria. Il primo a operare questo accostamento nel XIV secolo fu Enrico Eger di Kalkar dell'ordine dei Certosini, che suddivise il salterio delle 150 Ave Maria in 15 decadi, precedute ognuna da un *Pater noster*. Ma fu il teologo domenicano Alano de la Roche (1428-1475), probabilmente, il vero fondatore del rosario nella sua forma attuale. Il suo metodo di preghiera consisteva nella recita di 150 Ave Maria divise in gruppi di 10 intercalati da un *Pater*. A ogni Ave Maria, però, aggiunse un pensiero sui principali misteri della fede, commentato con una breve predica. Fondò anche le Confraternite del Santo Rosario (a prima in Francia nel 1470), che diedero un enorme impulso alla diffusione di questa forma di preghiera. Sempre a lui è ricondotta la leggenda secondo la quale Domenico di Guzmàn (1170-1221), fondatore nel 1215 dell'Ordine dei Frati Predicatori, mentre pregava la Madonna, aveva avuto la visione della Madre di Dio che gli consegnava una corona di grani da usare per sconfiggere gli eretici albigesi. Si deve invece



PAPA FRANCESCO «Il Rosario è la preghiera che accompagna la mia vita; è anche la preghiera dei semplici e dei Santi, è la preghiera del mio cuore», ha scritto il Pontefice che usa regalare una corona ai pellegrini.



DONNE TIBETANE sgranano il loro "rosario": si chiama *mala* e facilita la ripetizione del *mantra*.

ai Domenicani il primato di avere diffuso la preghiera devozionale in tutto il mondo cristiano e non.

Il ruolo dei papi

Nel 1479 papa Sisto IV (1414-1484) approvò il movimento rosariano con una bolla, seguito da Clemente VII (1478-1534) dal quale fu stabilito che per beneficiare delle indulgenze della fraternità non era necessario recitare il salterio di Maria ogni giorno, ma almeno una volta alla settimana. Il rapporto tra recita del rosario e indulgenze divenne, col tempo, così stretto che Lutero nel 1517 si sentì in

obbligo di denunciare le deviazioni dal vero spirito religioso che avvenivano al suo tempo, come quella diffusa tra i ricchi che pagavano qualcuno per recitare il rosario al loro posto, ottenendo i relativi benefici spirituali. Nel 1569, invece, Pio V (1504-1572), soprannominato il "papa del rosario", con la bolla papale *Consueverunt Romani Pontifices* codificò per la prima volta la forma di recitazione del rosario arrivata fino a noi e ne sancì l'efficacia nella lotta contro eretici e miscredenti, tanto che, dopo la vittoria dei cristiani sugli ottomani nel 1571 a Lepanto, celebrò il "poscente intervento" di Santa Maria del Rosario e si preoccupò che i soldati impiegati nella crociata da lui indetta avessero tutti la corona. Il suo successore, Gregorio XIII (1502-1585) istituì nel 1573 la festa del Rosario, mentre fu Carlo Borromeo (1538-1584), dopo il Concilio di Trento, a introdurne la recita pubblica in ogni parrocchia.

A partire dal XVIII secolo il rosario divenne la preghiera popolare per eccellenza adatta a consacrati o laici, poveri o ricchi, ignoranti o colti: per questo san Vincenzo de' Paoli (1581-1660) scrisse alle sue Figlie della Carità: «Il rosario... è il vostro breviario». Leone XIII (1810-1903) fu il secondo papa, dopo Pio V, a essere soprannominato il "papa del rosario" per aver emanato ben nove encicliche e tanti altri documenti su questa preghiera. In età contemporanea, una citazione particolare merita Bartolo Longo (1841-1926), terziario domenicano, il quale formulò una Supplica alla Vergine del Rosario di Pompei e fondò il Santuario della Beata Vergine del Rosario di Pompei, ancora oggi meta di milioni di pellegrini. Dobbiamo infine ricordare Giovanni Paolo II che proclamò il 2003 "Anno del rosario".

Al passo con i tempi

Se le tradizionali corone di grani in vari materiali (legno, corda, ceramica, plastica, madreperla, resina ecc.) sono ancora diffusissime, non si contano le applicazioni dedicate a questa preghiera, che è ormai diventata

anche digitale e virtuale. **In Internet** esistono comunità aperte a tutti, dove persone di ogni angolo del mondo si "riuniscono" per recitare insieme il rosario, tra cui quella della scrittrice Annalisa Colzi che recita il rosario in diretta su Facebook con tutti coloro che accedono alla sua pagina.

PER APPROFONDIRE:

• Giulietti, E., *Storia del Rosario*, San Paolo Edizioni, 2013



Non solo i cattolici

✓ Il Dalai Lama, capo del **buddismo tibetano**, porta sempre un *mala* al polso sinistro, una collana in grani che facilita la ripetizione del mantra. Nell'**induismo** è adoperata la *japamala*, composta da 108 grani. I **musulmani** hanno la *sebha* o *subha*, chiamata anche *tasbeeh* o *misbaha*, che conta 99 grani, ognuno dei quali corrisponde a un attributo di Allah nel Corano. Il centesimo non è presente perché corrisponderebbe al nome di Allah che non si conosce e che, secondo gli islamici, verrà rivelato solo dopo la morte. Nella **chiesa ortodossa** è molto usato il *comvoschini*, un rosario di lana con nodi intrecciati a croce di vario numero (fino a un massimo di 100) con il quale si ripete, al ritmo del respiro e del battito del cuore, la preghiera del "pellegrino russo": «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore». In genere, è composto da 100 nodi, divisi in quattro sezioni di 25 nodi ciascuna.

