

Le Rosaire sans peine



Livret rédigé par les étudiants du Rosaire de la paroisse étudiante de Toulouse : des jeunes passés *sensei* dans l'art de prier le chapelet sans s'ennuyer ; cela grâce aux secrets que contient ce guide...

Tu as soif d'autre chose ? Le Rosaire ça désaltère !

Kézako ?

En théorie, c'est prendre les yeux de la Vierge Marie pour contempler la vie de Jésus à travers 4 séries de mystères.

En pratique, c'est prier 3 chapelets (donc oui, 153 "Je vous salue". Bon courage...).

Comment ça marche un chapelet ?

Chaque grain est associé à une prière : alors, partant pour un tour ?



+ un gloria à la fin de chaque dizaine.

Un peu d'histoire ?

La Vierge elle-même aurait transmis le rosaire à Saint Dominique au XIIIe siècle, pour que les plus pauvres puissent se tourner vers elle. Au départ composé de 3 séries de mystère Saint Jean Paul II a rajouté en 2002 les mystères lumineux. Voilà. Bon après, va sur Wikipédia si tu veux te lancer dans une thèse sur l'histoire du rosaire...

Disclaimer

Beaucoup de jeunes cathos pensent que prier un chapelet, c'est un peu (voir beaucoup) rabâcher comme un païen. Et c'est vrai que si on le récite machinalement sans y penser, c'est du rabâchage. Mais toi, tu es un petit chanceux ! Puisque si tu lis ce texte, c'est que tu tiens dans tes mains un (formidable) guide pour éviter cet écueil et prier, osons le dire, des milliers de chapelets sans une once d'ennui... Tu ne me crois pas ? Bon, j'ai peut-être un peu exagéré, mais franchement pas trop.

Cliquer ici pour ignorer l'annonce

Tu aimerais te lancer, mais peur de commencer seul ? Décidément, tu es un petit veinard : toutes les semaines les étudiants du rosaire se réunissent après la messe à 19h47 à St Pierre-des-Chartreux, pour prier un rosaire ! N'hésite pas à les rejoindre ! (infos et contact dans le Guide Rose.)

5 bonnes raisons de se mettre au Rosaire

- C'est tellement passionnant de répéter toujours la même chose pendant 1/2 heure !
- C'est quand même **plus musical** que la louange...
- C'est une prière super à la mode ! Et puis ça vient d'être inventé...
- Sur un CV, c'est l'embauche assurée !
- Il paraît que si tu le récites une semaine avant les partiels, la **Vierge te téléphone** et te file les réponses.

5 vraies bonnes raisons de se mettre au Rosaire

- Testé et approuvé par les saints du monde entier !
- Demandé avec gentillesse par la Vierge lors de ses apparitions.
- Moyen privilégié pour nous **laisser transformer** par Jésus
- Une oasis en dehors du temps où l'on revient à l'essentiel.
- De merveilleuses **grâces à offrir** à ceux qu'on aime !

Moi, le Rosaire, pour rester poli, ça m'endort. C'est aussi ennuyeux que les abdos, et ça muscle pas...

Sûrement qu'on t'a appris à le réciter, mais pas à le prier. C'est vrai qu'enchaîner les Ave, c'est comme copier des lignes, ça doit te rappeler des moments difficiles de l'école primaire... !

Ok, ok... Bah alors comment on le prie si c'est si facile ?

Ah, du coup tu avoues, tu commences à être intéressé ! Ok je vais être sympa, et te passer des outils ultra-secrets pour passer un bon moment. Mais chut hein, ça reste entre nous ;)

Outil n°1 : Se rappeler que l'on parle à quelqu'un

Ça peut paraître bateau, mais je t'assure que si tu te rappelles souvent que **tu t'adresses à la Vierge**, ça aide à rester présent et à vivre un bon moment. Pour ça, tu peux prendre un petit temps pour l'imaginer devant toi, et lui répéter toujours plus intensément l'Ave. Si tu trouves ça répétitif, pense aux amoureux qui sont capables de se **répéter « Je t'aime »** pendant des années, ils n'ont pas trop l'air de s'en lasser (s'enlacer par contre...).

Outil n°2 : Se concentrer sur le Mystère médité

Comme tu le sais (ou pas, c'est pas grave on t'en veut pas) chaque dizaine du chapelet est associée à un mystère (un passage de la vie du Christ ou de la Vierge). Hélas on introduit souvent juste le mystère mais on l'oublie au cours de la dizaine... Grave erreur ! Là j'ai deux **cadeaux pour te la couler douce** pendant la prière :

Les clausules

Ce sont des petits mots ou bout de phrases que tu rajoutes dans le "je vous salue" et que tu **changes à chaque fois**, ça permet d'avoir de la variété dans la prière et d'avoir des **Ave en lien avec le Mystère** que tu médites. Parce qu'on est sympa, on t'en a mis plein dans ce carnet (p.8 à 15).

L'Évangile

Alors attention, méthode tout en un ! Tu fais un mille-feuille en plaçant **un verset entre chaque Ave de la dizaine**. Tu ne t'endors pas, tu lis l'Évangile, tu pries la Vierge et tu intercèdes pour les autres, **que demander de plus !** Comme on ne cesse jamais d'être sympa, tu en trouveras ici :



Les vilains pièges qui nous empêchent d'y prendre plaisir...

Avoir hâte que ça se finisse

« Carabistouille ! Diantre ! Quand cette torture infernale va-t-elle finir ? » Piège typique, du coup plus tu y penses et plus t'accélères, et plus t'accélères et plus tu y penses. Be Cool, start breathing et ralentis le rythme de ta prière, tu vas voir que ça va disparaître tout seul.

Être découragé par les distractions

« Nan mais de toute façon j'suis une girouette, j'fonctionne à 100 à l'heure et j'arrive pas à me concentrer ! »

Bon ça tombe bien que tu sois distrait, le Rosaire est justement fait pour toi ! Avec les outils, les distractions vont déjà diminuer. Et puis l'important ce n'est pas d'être distrait, c'est de revenir à l'essentiel. Du coup t'as de la chance, plus t'es distrait, plus tu peux revenir à Dieu !

Devenir trop « Marie, Marie » et pas assez « Jésus, Jésus »

Y a pas de risque que ça arrive si tu fais attention aux mystères. Le Rosaire, c'est prendre Marie comme prof de Cathé ! Et t'inquiète pas, elle te ramènera toujours à Jésus si elle trouve que tu es un peu trop dans ses jupes...

Alors, convaincu ? Le mieux pour en être sûr c'est de se lancer. Mais attention... L'essayer, c'est l'adopter !

Clausules pour méditer les **MYSTÈRES JOYEUX**

Lundi & samedi

L'annonciation :

1. Je te salue Marie, Jeune fille de Nazareth, comblée de grâces...
2. ...Marie, saluée par l'archange Gabriel...
3. ...Marie, troublée par cette salutation...
4. ...Marie, à qui l'ange dit de ne pas craindre...
5. ...Marie, choisie par Dieu pour porter son Fils...
6. ...Marie, toi qui demandes à l'ange comme cela va-t-il se faire...
7. ...Marie, toi qui apprends la grossesse de ta cousine Elizabeth ...
8. ...Marie, toi qui t'abandonnes à la volonté de Dieu...
9. ...Marie, que l'archange quitte pour retourner à Dieu...
10. ...Marie, prise sous l'ombre de l'Esprit-Saint...

La visitation :

1. ...Marie, unie à ton Dieu dans ta chair...
2. ...Marie, toi qui t'élances joyeuse vers les montagnes de Judée...
3. ...Marie, toi qui vas à la rencontre l'Elizabeth...
4. ...Marie, toi qui salues ta cousine...
5. ...Marie, par laquelle Jean-Baptiste tréssaille dans le ventre maternel...
6. ...Marie, par laquelle Elizabeth est remplie de l'Esprit-Saint...
7. ...Marie, toi dont l'âme exalte le Seigneur...
8. ...Marie, toi dont l'esprit exulte en Dieu ton Sauveur...
9. ...Marie, toi pour qui le Puissant fait des merveilles...
10. ...Marie, toi qui restes auprès d'Elizabeth pendant 3 mois...

La nativité :

1. ...vous êtes bénie entre toutes les femmes, et Jésus, Nouveau-Né, est béni...
2. ...Jésus, nourri à ton sein virginal...
3. ...Jésus, que tu présentes à Joseph...
4. ...Jésus, que tu couches dans la mangeoire...
5. ...Jésus, né comme un pauvre parmi les pauvres...
6. ...Jésus, annoncé aux bergers par ses saints-anges...

7. ...Jésus, déjà rejeté par les hommes...
8. ...Jésus, adoré par les bergers...
9. ...Jésus, reconnu par les mages...
10. ...Jésus, qui reçoit l'or, l'encens et la myrrhe...

La présentation au temple :

1. ...Jésus, qui vient d'avoir 8 jours
2. ...Jésus, présenté au temple
3. ...Jésus, pour lequel vous sacrifiez un couple de tourterelles
4. ...Jésus, qui tient sa promesse envers Siméon
5. ...Jésus, reconnu par le vieillard
6. ...Jésus, adoré par Siméon
7. ...Jésus, qui sera cause de chute et de relèvement
8. ...Jésus, par amour duquel ton cœur sera transpercé par un glaive
9. ...Jésus, Dieu offert à Dieu
10. ...Jésus, Reconnu et Loué par Anne

Le recouvrement au temple :

1. ...Jésus, qui vient d'avoir 12 ans
2. ...Jésus, devenu adulte aux yeux de la Loi juive
3. ...Jésus, qui ne quitte pas Jérusalem à des côtés
4. ...Jésus, qui ne quitte pas Jérusalem aux côtés de Joseph
5. ...Jésus, que vous ne retrouvez pas la nuit tombée
6. ...Jésus, que vous recherchez avec angoisse
7. ...Jésus, que vous ne trouvez pas pendant 3 jours
8. ...Jésus, assis au Temple au milieu des docteurs
9. ...Jésus, aux affaires de son Père
10. ...Jésus, qui retourne avec vous à Nazareth et vous est soumis

Clausules pour méditer les **MYSTÈRES LUMINEUX**

Jeudi

Le baptême de Jésus :

1. ...vous êtes bénie entre toutes les femmes, et Jésus, qui quitte la maison familiale de Nazareth, est béni...
2. ...Jésus, qui s'approche du Jourdain...
3. ...Jésus, qui fend la foule qui s'attroupe autour de Jean...
4. ...Jésus, reconnu par Jean comme l'Agneau de Dieu...
5. ...Jésus, qui demande le Baptême...
6. ...Jésus, qui demande à Jean l'incompréhensible...
7. ...Jésus, qui plonge dans le jourdain...
8. ...Jésus, baptisé par Jean...
9. ...Jésus, recevant l'Esprit-Saint sous la forme d'une colombe...
10. ...Jésus, emmené par l'Esprit au désert...

Les noces de Cana :

1. ...Jésus, qui commence sa vie publique...
2. ...Jésus, invité à un mariage...
3. ...Jésus, festoyant au milieu des hommes...
4. ...Jésus, qui boit et mange comme un simple mortel...
5. ...Jésus, que tu appelles à l'aide des convives...
6. ...Jésus, assisté par les serviteurs du repas...
7. ...Jésus, qui fait remplir les jarres de purification...
8. ...Jésus, qui change 600 litres d'eau en 600 litres de vin...
9. ...Jésus, qui fait porter le vin au maître du repas...
10. ...Jésus, qui réalise son premier miracle...

La vie publique :

1. ...Jésus, qui rend la vue aux aveugles...
2. ...Jésus, qui rend la parole aux muets...
3. ...Jésus, qui rend l'ouïe aux sourds...
4. ...Jésus, qui relève les paralysés...
5. ...Jésus, qui guérit les malades...
6. ...Jésus, qui purifie les lépreux...
7. ...Jésus, qui ressuscite les morts...

7. ...Jésus, qui ressuscite les morts...
8. ...Jésus, qui libère les possédés...
9. ...Jésus, qui accueille les pécheurs...
10. ...Jésus, qui exhorte les pharisiens à la conversion...

La Transfiguration :

1. ...Jésus, qui gravit la montagne avec Pierre, Jacques et Jean...
2. ...Jésus, qui les emmène au sommet...
3. ...Jésus, dont le visage devient brillant comme le soleil...
4. ...Jésus, dont les vêtements deviennent blancs comme la neige...
5. ...Jésus, transfiguré devant ses apôtres...
6. ...Jésus, qui s'entretient avec Moïse et Elie...
7. ...Jésus, que les apôtres voient tel qu'il est vraiment...
8. ...Jésus, dans lequel le Père a mis toute Sa Confiance...
9. ...Jésus, qui revient à son apparence habituelle...
10. ...Jésus, qui redescend de la montagne...

La Cène :

1. ...Jésus, qui célèbre la Pâque avec ses disciples...
2. ...Jésus, qui permet à Juda de sortir pour le livrer...
3. ...Jésus, qui prend le pain, le rompt et le donne à ses disciples...
4. ...Jésus, qui affirme : « Ceci est mon corps, livré pour nous »...
5. ...Jésus, qui fait passer la coupe de vin parmi ses disciples...
6. ...Jésus, qui affirme : « Ceci est la Coupe de Mon Sang, le Sang de l'Alliance Nouvelle et Eternelle »...
7. ...Jésus, qui célèbre la première Eucharistie...
8. ...Jésus, qui lave les pieds de ses apôtres...
9. ...Jésus, qui prie le Père de veiller sur tous ses disciples...
10. ...Jésus, qui part au Mont des Oliviers...

Clausules pour méditer les **MYSTÈRES DOULOUREUX**

Mardi & vendredi

L'agonie au jardin des oliviers :

1. ...vous êtes bénie entre toutes les femmes, et Jésus, qui demande à ses apôtres de veiller et de prier, est béni...
2. ...Jésus, qui s'éloigne pour prier le Père...
3. ...Jésus, dans l'angoisse et les ténèbres...
4. ...Jésus, qui réveille les apôtres qui n'ont pu veiller une heure...
5. ...Jésus, qui retourne à sa solitaire agonie...
6. ...Jésus, étouffant sous les péchés des hommes...
7. ...Jésus, qui supplie le Père d'éloigner de lui le supplice...
8. ...Jésus, qui s'abandonne à la volonté du Père...
9. ...Jésus, trahi par un baiser...
10. ...Jésus, arrêté et enchaîné comme un brigand...

La flagellation :

1. ...Jésus, condamné par les prêtres...
2. ...Jésus, attaché au poteau du supplice...
3. ...Jésus, sentant la morsure du fouet...
4. ...Jésus, flagellé...
5. ...Jésus, au dos labouré par le fouet...
6. ...Jésus, plaie vivante...
7. ...Jésus, agneau tondu mené à l'abattoir...
8. ...Jésus, couvert de Son Très Précieux Sang...
9. ...Jésus, flagellé jusqu'aux os...
10. ...Jésus, qui n'a pas apparence humaine...

Le couronnement d'épines :

1. ...Jésus, que l'on couvre d'un manteau de pourpre...
2. ...Jésus, à qui l'on donne un roseau pour sceptre...
3. ...Jésus, couronné d'épines...
4. ...Jésus, qui sent les aiguilles s'enfoncer dans son crâne...
5. ...Jésus, devant lequel se prosternent les soldats romains...
6. ...Jésus, raillé et insulté...
7. ...Jésus, humilié et outragé...

8. ...Jésus, frappé avec son propre sceptre...
9. ...Jésus, le visage couvert de Son Très Précieux Sang...
10. ...Jésus, roi d'humiliation et de pauvreté...

Le portement de croix :

1. ...Jésus, chargé de sa croix...
2. ...Jésus, qui avance sous les insultes de la foule...
3. ...Jésus, qui tombe pour la première fois...
4. ...Jésus, assisté de Simon de Cyrène...
5. ...Jésus, qui croise ton regard...
6. ...Jésus, qui s'arrête devant les femmes de Jérusalem et prophétise sur leurs enfants...
7. ...Jésus, qui tombe pour la seconde fois...
8. ...Jésus, auquel Véronique essuie le visage...
9. ...Jésus, qui tombe pour la troisième fois...
10. ...Jésus, qui arrive au pied du Golgotha...

La crucifixion :

1. ...Jésus, que l'on dépouille de ses vêtements, le fruit de vos entrailles...
2. ...Jésus, que l'on couche sur la croix...
3. ...Jésus, à qui l'on cloue la main droite...
4. ...Jésus, à qui l'on cloue la main gauche...
5. ...Jésus, à qui l'on cloue le pied droit...
6. ...Jésus, à qui l'on cloue le pied gauche...
7. ...Jésus, exposé au mépris et aux injures de la foule...
8. ...Jésus, qui dit « J'ai soif ! »...
9. ...Jésus, qui rend l'esprit...
10. ...Jésus, dont le côté transpercé laissa jaillir le sang et l'eau...

Clausules pour méditer les **MYSTÈRES GLORIEUX**

Mercredi & dimanche

La Résurrection :

1. ...vous êtes bénie entre toutes les femmes, et Jésus, Ressuscité, est béni...
2. ...Jésus, Vainqueur de la Mort...
3. ...Jésus, qui laisse la pierre roulée, le tombeau vide et les bandelettes pliées...
4. ...Jésus, qui apparaît à Marie-Madeleine...
5. ...Jésus, qui rejoint les fuyards d'Emmaüs...
6. ...Jésus, qui ouvre les yeux des disciples à l'intelligence des Ecritures...
7. ...Jésus, qui rejoint Pierre, Jacques et Jean...
8. ...Jésus, qui demande à Pierre s'il l'aime...
9. ...Jésus, qui nomme Pierre pasteur des brebis...
10. ...Jésus, qui partage le pain et le poisson avec ces amis...

L'ascension :

1. ...Jésus, qui bénit ses disciples...
2. ...Jésus, qui demande aux apôtres de rester à Jérusalem et de prier...
3. ...Jésus, qui promet d'envoyer une « Force Venue d'en haut »...
4. ...Jésus, qui s'élève dans les cieux...
5. ...Jésus, qui s'en va préparer une place à ceux qu'il aime...
6. ...Jésus, qui monte plus haut que toutes les puissances célestes...
7. ...Jésus, qui monte vers Son Père et notre Père...
8. ...Jésus, qui montre vers Son Dieu et notre Dieu...
9. ...Jésus, assis à la droite du Père...
10. ...Jésus, qui intègre pleinement la Trinité avec Son Corps...

La Pentecôte :

1. ...Jésus, qui veille sur les disciples réunis au Cénacle...
2. ...Jésus, qui Regarde te Regarde avec Tendresse prier au milieu des apôtres...

3. ...Jésus, qui manifeste la venue de l'Esprit-Saint par un grand coup de vent
4. ...Jésus, qui envoie son Esprit sous forme de Langues de Feu
5. ...Jésus, qui confirme la vocation des apôtres
6. ...Jésus, qui offre aux apôtres de parler pour tous les hommes
7. ...Jésus, qui offre aux apôtres l'Ivresse de la Vie Divine
8. ...Jésus, fait sortir les disciples de leur enfermement
9. ...Jésus, qui ouvre grand les portes de l'Eglise Nouvelle-née
10. ...Jésus, qui appelle tous les hommes à vivre de l'Esprit

L'Assomption :

1. Je te salue Marie, toi qui meurs dans la Gloire, comblée de grâces...
2. ...Marie, qui t'élève plus haut que les Anges
3. ...Marie, qui t'élève plus haut que les Archanges
4. ...Marie, qui t'élève plus haut que les Principautés
5. ...Marie, qui t'élève plus haut que les Puissances
6. ...Marie, qui t'élève plus haut que les Vertus
7. ...Marie, qui t'élève plus haut que les Dominations
8. ...Marie, qui t'élève plus haut que les Trônes
9. ...Marie, qui t'élève plus haut que les Chérubins
10. ...Marie, qui t'élève plus haut que les Séraphins

Le Couronnement de Marie :

1. Je te salue Marie, Reine des Patriarches, comblée de grâces...
2. ...Reine des Prophètes
3. ...Reine des Apôtres
4. ...Reine des Martyrs
5. ...Reine des Confesseurs
6. ...Reine des Vierges
7. ...Reine de tous les Saints
8. ...Reine conçue sans le péché originel
9. ...Reine du très Saint Rosaire
10. ...Reine de la paix



Vous l'avez compris tout cela n'est qu'une vaste arnaque, ceux qui ont rédigé ce livret ne sont pas *sensei*. Déso.

Pour être honnête, même en appliquant les conseils de ce manuel, il t'arrivera de t'ennuyer ou d'avoir envie d'arrêter. Comme dans tes relations, il y a toujours des moments où tu te sens dans le creux de la vague. C'est normal, et même plutôt bon signe, parce que ça veut dire que tu es prêt à te battre pour aimer. Et c'est aussi ça la prière : se battre pour rester en présence de Celui que notre cœur aime.