



Chapelet des mystères douloureux

Comment prier le chapelet



Un « notre Père » suivi de dix « je vous salue Marie » forment une dizaine.

Avant chaque dizaine on énonce le mystère que l'on va méditer, et on peut confier une intention de prière à l'assemblée.

A la fin de chaque dizaine on dit le « gloire au père »

1 L'AGONIE A GETHSEMANI

2 LA FLAGELLATION

3 LE COURONNEMENT D'EPINES

4 LE PORTEMENT DE CROIX

5 LA CRUCIFIXION

1 Jésus-Christ : Mon fils, je suis descendu du ciel pour votre salut ; je me suis chargé de vos misères, afin de vous former par mon exemple à la patience, et de vous apprendre à supporter les maux de cette vie sans murmurer.

Car depuis l'heure de ma naissance jusqu'à ma mort sur la croix, je n'ai jamais été sans douleur. J'ai vécu dans une extrême indigence des choses de ce monde ; j'ai entendu souvent bien des plaintes de moi ; j'ai souffert avec douceur les affronts et les outrages ; je n'ai recueilli sur la terre, pour mes bienfaits, que de l'ingratitude ; pour mes miracles, que des blasphèmes ; pour ma doctrine, que des censures.

Imitation de Jésus christ livre III chapitre 18

1 L'AGONIE A GETHSEMANI

« Notre Père qui es aux cieux »

Alors Jésus parvient avec eux à un domaine appelé Gethsémani, et il dit aux disciples: "Restez ici, tandis que je m'en irai prier là-bas." Et prenant avec lui Pierre et les deux fils de Zébédée, il commença à ressentir tristesse et angoisse. Alors il leur dit: "Mon âme est triste à en mourir, demeurez ici et veillez avec moi."

« Je vous salue Marie »

Matthieu 26, 36-38

Etant allé un peu plus loin, il tombait à terre, et il priait pour que, s'il était possible, cette heure passât loin de lui. et il disait: "Abba (Père)! tout t'est possible: éloigne de moi cette coupe; pourtant, pas ce que je veux, mais ce que tu veux!"

« Je vous salue Marie »

Marc 14,35-36

Il vient et les trouve en train de dormir; et il dit à Pierre: "Simon, tu dors? Tu n'as pas eu la force de veiller une heure? Veillez et priez pour ne pas entrer en tentation: l'esprit est ardent, mais la chair est faible."

« Je vous salue Marie »

Marc 14, 37-38

A nouveau, pour la deuxième fois, il s'en alla prier: "Mon Père, dit-il, si cette coupe ne peut passer sans que je la boive, que ta volonté soit faite!" De nouveau il vint et les trouva endormis, car leurs yeux étaient alourdis; et ils ne savaient que lui répondre.

« Je vous salue Marie »

Matthieu 26,4 2Marc 14, 40

Puis il s'éloigna d'eux d'environ un jet de pierre et, fléchissant les genoux, il priait en disant: "Père, si tu veux, éloigne de moi cette coupe! Cependant, que ce ne soit pas ma volonté, mais la tienne qui se fasse!"

« Je vous salue Marie »

Luc 22, 41-42

Alors lui apparut, venant du ciel, un ange qui le réconfortait. Entré en agonie, il pria de façon plus instante, et sa sueur devint comme de grosses gouttes de sang qui tombaient à terre.

« Je vous salue Marie »

Luc 22, 43-44

Une troisième fois il vint et leur dit: "Désormais vous pouvez dormir et vous reposer. C'en est fait. L'heure est venue: voici que le Fils de l'homme va être livré aux mains des pécheurs. Levez-vous! Allons! Voici que celui qui me livre est tout proche."

« Je vous salue Marie »

Luc 22, 45 * Marc 14, 41-42

Tandis qu'il parlait encore, voici une foule, et à sa tête marchait le nommé Judas, l'un des Douze, qui s'approcha de Jésus pour lui donner un baiser. Mais Jésus lui dit: "Judas, c'est par un baiser que tu livres le Fils de l'homme!"

« Je vous salue Marie »

Luc 22, 47-48

Alors, s'avançant, ils mirent la main sur Jésus et l'arrêtèrent. Et voilà qu'un des compagnons de Jésus, portant la main à son glaive, le dégaina, frappa le serviteur du Grand Prêtre et lui enleva l'oreille. Alors Jésus lui dit: "Rengaine ton glaive; car tous ceux qui prennent le glaive périront par le glaive."

« Je vous salue Marie »

Matthieu 26,50-52

A ce moment Jésus dit aux foules: "Suis-je un brigand, que vous vous soyez mis en campagne avec des glaives et des bâtons pour me saisir? Chaque jour j'étais assis dans le Temple, à enseigner, et vous ne m'avez pas arrêté." Mais c'est votre heure et le pouvoir des Ténèbres." Alors les disciples l'abandonnèrent tous et prirent la fuite.

« Je vous salue Marie »

Luc 22, 53 * Matthieu 26, 55-56

Gloire soit au Père, au Fils, et au Saint Esprit
comme il était au commencement, maintenant et toujours
et dans les siècles des siècles.

AMEN

2 LA FLAGELLATION

« Notre Père qui es aux cieux

Ils emmenèrent Jésus chez le Grand Prêtre, et tous les grands prêtres, les anciens et les scribes se rassemblent. Pierre l'avait suivi de loin jusqu'à l'intérieur du palais du Grand Prêtre. Or, les grands prêtres et tout le Sanhédrin cherchaient un témoignage contre Jésus pour le faire mourir et ils n'en trouvaient pas.

« Je vous salue Marie »

Marc 14, 53-55

Mais Jésus se taisait. Le Grand Prêtre lui dit: "Je t'adjure par le Dieu Vivant de nous dire si tu es le Christ, le Fils de Dieu" . "Tu l'as dit, lui dit Jésus. D'ailleurs je vous le déclare: dorénavant, vous verrez le Fils de l'homme siégeant à droite de la Puissance et venant sur les nuées du ciel."

« Je vous salue Marie »

Matthieu 26, 63-64

Alors le Grand Prêtre déchira ses vêtements en disant: "Il a blasphémé! qu'avons-nous encore besoin de témoins? Là, vous venez d'entendre le blasphème! Qu'en pensez-vous?" Ils répondirent: "Il est passible de mort."

« Je vous salue Marie »

Matthieu 26, 65-66

Alors ils lui crachèrent au visage et le giflèrent; d'autres lui donnèrent des coups. ils lui voilaient le visage et l'interrogeaient en disant: "Fais le prophète! Qui est-ce qui t'a frappé?" Et ils proféraient contre lui beaucoup d'autres injures.

« Je vous salue Marie »

Matthieu 26, 67Luc 22, 64-65

ceux qui se tenaient là s'approchèrent et dirent à Pierre: "Sûrement, toi aussi, tu en es et d'ailleurs ton langage te trahit." Alors il se mit à jurer avec force imprécations: "Je ne connais pas cet homme." Et aussitôt un coq chanta. Et Pierre se souvint de la parole que Jésus avait dite: "Avant que le coq chante, tu m'auras renié trois fois." Et, sortant dehors, il pleura amèrement.

« Je vous salue Marie »

Matthieu 26, 73-75

Le matin étant arrivé, / ils le livrèrent à Pilate le gouverneur. Pilate sortit donc au-dehors, vers eux, et il dit: "Quelle accusation portez-vous contre cet homme?" Ils lui répondirent: "Si ce n'était pas un malfaiteur, nous ne te l'aurions pas livré."

« Je vous salue Marie » Matthieu 27, 1-2, Jean 18, 29-30

Ils se mirent alors à l'accuser, en disant: "Nous avons trouvé cet homme mettant le trouble dans notre nation, empêchant de payer les impôts à César et se disant Christ Roi." Pilate leur dit: "Prenez-le, vous, et jugez-le selon votre Loi." Les Juifs lui dirent: "Il ne nous est pas permis de mettre quelqu'un à mort"

« Je vous salue Marie » Luc 23, 2*Jean 18, 31

Alors Pilate entra de nouveau dans le prétoire; il appela Jésus et dit: "Tu es le roi des Juifs?" Jésus répondit: "Mon royaume n'est pas de ce monde. Si mon royaume était de ce monde, mes gens auraient combattu pour que je ne sois pas livré aux Juifs. Mais mon royaume n'est pas d'ici."

« Je vous salue Marie » Jean 18, 33*18, 36

Pilate lui dit: "Donc tu es roi?" Jésus répondit: "Tu le dis: je suis roi. Je ne suis né, et je ne suis venu dans le monde, que pour rendre témoignage à la vérité. Quiconque est de la vérité écoute ma voix."

« Je vous salue Marie » Jean 18, 37

Pilate lui dit: "Qu'est-ce que la vérité?" Et, sur ce mot, il sortit de nouveau et alla vers les Juifs. Et il leur dit: "Je ne trouve en lui aucun motif de condamnation. Mais c'est pour vous une coutume que je vous relâche quelqu'un à la Pâque. Voulez-vous que je vous relâche le roi des Juifs?" Alors ils vociférèrent de nouveau, disant: "Pas lui, mais Barabbas!" Or Barabbas était un brigand. Pilate prit alors Jésus et le fit flageller.

« Je vous salue Marie » Jean 18, 38-40 Jean 19, 1

Gloire soit au Père, au Fils, et au Saint Esprit
comme il était au commencement, maintenant et toujours
et dans les siècle des siècles.

AMEN

3 LE COURONNEMENT D'EPINES

« Notre Père qui es aux cieux »

Pilate dit aux foules: "Je ne trouve en cet homme aucun motif de condamnation." Mais eux d'insister: "Il soulève le peuple, enseignant par toute la Judée, depuis la Galilée, où il a commencé, jusqu'ici." Pilate demanda si l'homme était Galiléen. Et s'étant assuré qu'il était de la juridiction d'Hérode, il le renvoya à Hérode

« Je vous salue Marie » Luc 23, 4-7

Hérode, en voyant Jésus, fut tout joyeux; car depuis assez longtemps il désirait le voir, pour ce qu'il entendait dire de lui; et il espérait lui voir faire quelque miracle. Il l'interrogea donc avec force paroles, mais il ne lui répondit rien.

« Je vous salue Marie » Luc 23, 8-9

Cependant les grands prêtres et les scribes se tenaient là, l'accusant avec véhémence. Après l'avoir, ainsi que ses gardes, traité avec mépris et bafoué, Hérode le revêtit d'un habit splendide et le renvoya à Pilate. 12 Et, ce même jour, Hérode et Pilate devinrent deux amis, d'ennemis qu'ils étaient auparavant.

« Je vous salue Marie » Luc 23, 10-12

Alors les soldats du gouverneur prirent avec eux Jésus dans le Prétoire et ameutèrent sur lui toute la cohorte. L'ayant dévêtu, ils lui mirent une chlamyde écarlate, puis, ayant tressé une couronne avec des épines, ils la placèrent sur sa tête, avec un roseau dans sa main droite.

« Je vous salue Marie » Matthieu 27, 27-29

Et, s'agenouillant devant lui, ils se moquèrent de lui en disant: "Salut, roi des Juifs!" et, crachant sur lui, ils prenaient le roseau et en frappaient sa tête.

« Je vous salue Marie » Matthieu 27, 30

De nouveau, Pilate sortit dehors et leur dit: "Voyez, je vous l'amène dehors, pour que vous sachiez que je ne trouve en lui aucun motif de condamnation."

« Je vous salue Marie » Jean 19, 4

Jésus sortit donc dehors, portant la couronne d'épines et le manteau de pourpre; et Pilate leur dit:"Voici l'homme!"

« Je vous salue Marie » Jean 19, 5

Lorsqu'ils le virent, les grands prêtres et les gardes vociférèrent, disant: "Crucifie-le! Crucifie-le!" Pilate leur dit: "Prenez-le, vous, et crucifiez-le; car moi, je ne trouve pas en lui de motif de condamnation." Les Juifs lui répliquèrent: "Nous avons une Loi et d'après cette Loi il doit mourir, parce qu'il s'est fait Fils de Dieu."

« Je vous salue Marie » Jean 19, 6-7

Lorsque Pilate entendit cette parole, il fut encore plus effrayé. Il entra de nouveau dans le prétoire et dit à Jésus:"D'où es-tu?" Mais Jésus ne lui donna pas de réponse.

« Je vous salue Marie » Jean 19, 8-9

Pilate lui dit donc: "Tu ne me parles pas? Ne sais-tu pas que j'ai pouvoir de te relâcher et que j'ai pouvoir de te crucifier?" Jésus lui répondit: "Tu n'aurais aucun pouvoir sur moi, si cela ne t'avait été donné d'en haut; c'est pourquoi celui qui m'a livré à toi a un plus grand péché."

« Je vous salue Marie » Jean 19, 10-11

Gloire soit au Père, au Fils, et au Saint Esprit
comme il était au commencement, maintenant et toujours
et dans les siècle des siècles.

AMEN

4 LE PORTEMENT DE CROIX

« Notre Père qui es aux cieux »

Voyant alors qu'il n'aboutissait à rien, mais qu'il s'ensuivait plutôt du tumulte, Pilate prit de l'eau et se lava les mains en présence de la foule, en disant: "Je ne suis pas responsable de ce sang; à vous de voir!" Et tout le peuple répondit: "Que son sang soit sur nous et sur nos enfants!" 26 Alors il leur relâcha Barabbas;

« Je vous salue Marie »

Matthieu 27, 24-26

Il dit aux Juifs : "Voici votre roi." Eux vociférèrent: "A mort! A mort! Crucifie-le!" Pilate leur dit: "Crucifierai-je votre roi?" Les grands prêtres répondirent: "Nous n'avons de roi que César!". Alors il le leur livra pour être crucifié.

« Je vous salue Marie »

Jean 19, 14-16

Ils prirent donc Jésus. Et il sortit, portant sa croix. Quand ils l'emmenèrent, ils mirent la main sur un certain Simon de Cyrène qui revenait des champs, et le chargèrent de la croix pour la porter derrière Jésus.

« Je vous salue Marie » Jean 19, 16-17* Luc 23, 26

Une grande masse du peuple le suivait, ainsi que des femmes qui se frappaient la poitrine et se lamentaient sur lui. Mais, se retournant vers elles, Jésus dit: "Filles de Jérusalem, ne pleurez pas sur moi!

« Je vous salue Marie »

Luc 23, 27-28

pleurez plutôt sur vous-mêmes et sur vos enfants! Car voici venir des jours où l'on dira: Heureuses les femmes stériles, les entrailles qui n'ont pas enfanté, et les seins qui n'ont pas nourri!

« Je vous salue Marie »

Luc 23, 29

Alors on se mettra à dire aux montagnes: Tombez sur nous! et aux collines: Couvrez-nous! Car si l'on traite ainsi le bois vert, qu'advient-il du sec?"

« Je vous salue Marie »

Luc 23, 30-31

Et ils amènent Jésus au lieu dit Golgotha, ce qui se traduit lieu du Crâne. On emmenait encore deux malfaiteurs pour être exécutés avec lui.

« Je vous salue Marie »

Marc15, 22.Luc23, 32

Pilate rédigea aussi un écriteau et le fit placer sur la croix. Il y était écrit: "Jésus le Nazôréen, le roi des Juifs."

« Je vous salue Marie »

Jean 19, 19

Cet écriteau, beaucoup de Juifs le lurent, car le lieu où Jésus fut mis en croix était proche de la ville, et c'était écrit en hébreu, en latin et en grec.

« Je vous salue Marie »

Jean 19, 20

Les grands prêtres des Juifs dirent à Pilate: "N'écris pas: Le roi des Juifs, mais: Cet homme a dit: Je suis le roi des Juifs." Pilate répondit: "Ce que j'ai écrit, je l'ai écrit."

« Je vous salue Marie »

Jean 19, 21-22

Gloire soit au Père, au Fils, et au Saint Esprit
comme il était au commencement, maintenant et toujours
et dans les siècles des siècles.

AMEN

5. LA CRUCIFIXION

« Notre Père qui es aux cieux »

Et ils lui donnaient du vin parfumé de myrrhe, mais il n'en prit pas. Puis ils le crucifient et se partagent ses vêtements en tirant au sort ce qui reviendrait à chacun. C'était la troisième heure quand ils le crucifièrent. ils le crucifièrent et avec lui deux autres: un de chaque côté et, au milieu, Jésus. Et Jésus disait: "Père, pardonne-leur: ils ne savent pas ce qu'ils font."

« Je vous salue Marie »

Marc 15/23-25*Jean 19/18 * Luc 23/34

Les passants l'injuriaient en hochant la tête et disant: "Hé! toi qui détruis le Sanctuaire et le rebâties en trois jours, sauve-toi toi-même en descendant de la croix!" Pareillement les grands prêtres se gaussaient entre eux avec les scribes et disaient: "Il en a sauvé d'autres et il ne peut se sauver lui-même! » Même ceux qui étaient crucifiés avec lui l'outrageaient.

« Je vous salue Marie »

Marc 15, 29-32

L'un des malfaiteurs suspendus à la croix l'injuriait: "N'es-tu pas le Christ? Sauve-toi toi même, et nous aussi." Mais l'autre, le reprenant, déclara: "Tu n'as même pas crainte de Dieu, alors que tu subis la même peine! »

« Je vous salue Marie »

Luc 23, 39-40

Pour nous, c'est justice, nous payons nos actes; mais lui n'a rien fait de mal." Et il disait: "Jésus, souviens-toi de moi, lorsque tu viendras avec ton royaume." Et il lui dit: "En vérité, je te le dis, aujourd'hui tu seras avec moi dans le Paradis."

« Je vous salue Marie »

Luc 23, 41-43

Or près de la croix de Jésus se tenaient sa mère et la sœur de sa mère, Marie, femme de Clopas, et Marie de Magdala. Jésus donc voyant sa mère et, se tenant près d'elle, le disciple qu'il aimait, dit à sa mère: "Femme, voici ton fils." Puis il dit au disciple: "Voici ta mère." Dès cette heure-là, le disciple l'accueillit comme sienne.

« Je vous salue Marie »

Jean 19, 25-27

Quand il fut la sixième heure, l'obscurité se fit sur la terre entière jusqu'à la neuvième heure. Et à la neuvième heure Jésus clama en un grand cri: "Elôï, Elôï, lema sabachthani", ce qui se traduit: "Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné?"

« Je vous salue Marie »

Marc 15, 33-34

Après quoi, sachant que désormais tout était achevé pour que l'Écriture fût parfaitement accomplie, Jésus dit: "J'ai soif."

« Je vous salue Marie »

Jean 19, 28

Un vase était là, rempli de vinaigre. On mit autour d'une branche d'hysope une éponge imbibée de vinaigre et on l'approcha de sa bouche. Quand il eut pris le vinaigre, Jésus dit: "Tout est accompli" et, inclinant la tête, il remit l'esprit.

« Je vous salue Marie »

Jean 19, 29-30

Le voile du Sanctuaire se déchira par le milieu, et, jetant un grand cri, Jésus dit: "Père, en tes mains je remets mon esprit." Ayant dit cela, il expira. Voyant qu'il avait ainsi expiré, le centurion, qui se tenait en face de lui, s'écria: "Vraiment cet homme était fils de Dieu!"

« Je vous salue Marie »

Luc 23, 45-46 * Marc 15, 39

Les soldats vinrent donc et brisèrent les jambes du premier, puis de l'autre qui avait été crucifié avec lui. Venus à Jésus, quand ils virent qu'il était déjà mort, ils ne lui brisèrent pas les jambes, mais l'un des soldats, de sa lance, lui perça le côté et il sortit aussitôt du sang et de l'eau. Celui qui a vu rend témoignage - son témoignage est véritable, et celui-là sait qu'il dit vrai - pour que vous aussi vous croyiez.

« Je vous salue Marie »

Jean 19, 32-35

Gloire soit au Père, au Fils, et au Saint Esprit
comme il était au commencement, maintenant et toujours
et dans les siècles des siècles.

AMEN

Ce petit livret vous propose de méditer les mystères douloureux de la passion de notre Seigneur Jésus Christ en lisant des textes d'évangile entre chaque « je vous salue marie ». Il s'adresse à tous, comme un témoignage de ce que les apôtres nous ont transmis. Pourquoi les mystères douloureux ? Parce que comme dit ST Paul aux Corinthiens : nous proclamons, nous, un Christ crucifié, scandale pour les Juifs et folie pour les païens (1 Corinthiens 1, 23)

Ce fait est si important qu'il insiste auprès des Galates en disant : Eh bien! si nous-même, si un ange venu du ciel vous annonçait un évangile différent de celui que nous avons prêché, qu'il soit anathème!(Galates 1, 8)

extraits du petit journal de Sainte Faustine Kowalska

186. Aujourd'hui Jésus me dit : « Je désire que tu connaisses plus profondément l'amour dont brûle mon cœur. Tu le comprendras en méditant Ma Passion. Appelle Ma Miséricorde sur les pécheurs, Je désire leur salut. Quand tu réciteras cette prière pour un pécheur d'un cœur contrit et avec foi, Je lui donnerai la grâce de la conversion. Voici cette petite prière : 187. « O Sang et Eau, qui avez jailli du Cœur de Jésus comme source de Miséricorde pour nous, j'ai confiance en Vous! »

368. j'entendis dans mon âme une voix « Une heure de méditation sur Ma douloureuse Passion a un plus grand mérite, que toute une année de flagellation jusqu'au sang. La considération de Mes Plaies douloureuses est d'un grand profit pour toi et Me procure une grande joie.»

1396. Le Seigneur m'a dit : « La perte de chacune des âmes me plonge en une mortelle tristesse. Tu me consoles toujours lorsque tu pries pour les pécheurs. La prière qui M'est la plus agréable c'est la prière pour la conversion des âmes pécheresses. Sache, Ma fille, que cette prière est toujours exaucée ! »

Tenez ferme car : C'est par votre constance que vous sauverez vos vies!
(Luc 21, 19)

Et dans l'imitation de Jésus Christ : Mon fils, la patience et l'humilité dans les traverses me plaisent plus que beaucoup de joie et de ferveur dans la prospérité. (livre III chap 57)

1484 -LA BONTE DE DIEU

Miséricorde de Dieu cachée dans le Très Saint Sacrement, Voix du Seigneur qui nous dit du trône de la Miséricorde : « Venez à Moi ! »

Jésus : « Ne redoute pas ton sauveur, âme pécheresse. C'est Moi qui fais les premiers pas, car Je sais que tu n'es pas capable par toi-même, d'arriver jusqu'à Moi. Enfant, ne fuis pas ton Père; veuille entrer en conversation, seule à Seul, avec ton Dieu de Miséricorde, qui veut Lui-même te donner une parole de pardon et te combler de Ses Grâces. Ô combien ton âme m'est chère ! Je t'ai inscrite sur Mes mains et tu es gravée en Mon Cœur d'une profonde blessure. »

Jésus : « Je suis, Moi, ta force, Je te donnerai le pouvoir de lutter ! »

Jésus : « Pourquoi redoutes-tu, Mon enfant, le Dieu de Miséricorde ? Ma Sainteté ne M'empêche pas d'être miséricordieux. Regarde, âme, c'est pour toi que j'ai institué le Trône de la Miséricorde sur terre. Ce trône c'est le Tabernacle. Et de ce trône de Miséricorde, Je désire descendre en ton cœur. Regarde, aucune suite ne m'entoure, aucun garde. Tu as accès à Moi à tout moment, à chaque heure du jour. Je désire parler avec toi et t'accorder des Grâces. »

Jésus : « Ma miséricorde est plus grande que ta misère et que le monde entier. Qui a pris la mesure de Ma Bonté ? C'est pour toi que je suis descendu du ciel sur la terre. C'est pour toi que je me suis laissé cloué à la Croix. Pour toi J'ai permis que Mon Très Saint Cœur soit percé d'un coup de lance et je t'ai ainsi ouvert la source de Miséricorde. Viens et puise les grâces de cette source ! Puise-les avec l'instrument de la Miséricorde qui s'appelle la confiance ! Je ne rejette jamais un cœur plein d'humilité, ta misère fait naufrage dans l'abîme de Ma Miséricorde. Pourquoi devrais-tu discuter avec Moi de ta misère? Fais-Moi plaisir, abandonne-Moi toute ta pauvreté et ta misère et Je te comblerai d'un trésor de Grâces ! »

Jésus : « Enfant, ne parle plus de ta misère, car je l'ai déjà oubliée ! Ecoute mon enfant ce que je vais te dire : blottis-toi dans Mes Plaies et puise à la source de vie tout ce que ton cœur peut désirer ! Bois à longs

traits à la source de vie et tu ne t'arrêteras pas en chemin ! Contemple
l'éclat de Ma Miséricorde et ne redoute pas les ennemis de ton salut !
Glorifie Ma Miséricorde ! »



Amo Ergo Sum

