



## INTRODUCTION

### HISTORIQUE DU CHAPELET

L'usage de grains enfilés sur un cordon (pour les prières répétitives) est ancien puisque les hindouistes et des bouddhistes s'en servaient pour réciter leurs prières

Dès les premiers siècles (IV/V) les psaumes bibliques étaient récités par les gens instruits. Il semble que cette dévotion ait été étendue à l'ensemble des chrétiens sous une forme plus accessible en remplaçant les 150 psaumes par 150 AVE MARIA et comme les premières paroles de l'AVE sont angéliques (puisque c'est l'Ange Gabriel qui les prononce) cette prière fut connue sous le nom de psautier angélique.

En Egypte, les coptes récitaient quotidiennement les psaumes de David (il y a une vingtaine de psaumes de David) qu'ils comptabilisaient à l'aide de petits cailloux enfilés sur un cordon.

Plus tard, les psaumes furent là aussi remplacés par des Pater qui donnèrent au chapelet son premier nom : PATNOTRE. « On peut imaginer que progressivement les chrétiens utilisèrent à la fois les AVÉ Angéliques et les Pater !!!

Au 12<sup>ème</sup> siècle St Bernard qui avait une grande dévotion pour la Sainte Vierge contribua à développer cette prière.

Au 13<sup>ème</sup> siècle la Sainte Vierge confie à Sainte Gertrude : « on ne peut me saluer de façon plus douce à mon cœur que par ces paroles pleines de respect par lesquelles DIEU LE PERE m'a saluée Lui-Même. »

Au 15<sup>ème</sup> siècle, le Frère prêcheur, Alain de la Roche (vénéré comme bienheureux) va, par ses prédications et le succès qu'elles remportèrent donner naissance à la première confrérie du Rosaire. (Rosaire veut dire Bouquet de roses). Il y avait une grande liberté dans le choix des méditations.

(Les indications ci-dessus ne sont pas exhaustives car il existe d'autres sources sur les origines qui ont abouti au chapelet tel que nous le connaissons



## POURQUOI RECITER LE ROSAIRE ?

On pourrait répondre et à juste titre que si LA SAINTE TRINITE nous envoie comme messagère : LA MERE DE DIEU pour nous le demander et à de nombreuses reprises, cette raison semble suffisante ... ou bien chrétien, veux-tu continuer à ne faire que ce que tu as décidé, mais regarde le résultat !!! Et pourtant, ce n'est pas un ordre qui nous est donné mais une supplique de l'AMOUR et pour notre bien UNIQUEMENT.

La Sainte Vierge, Créature parfaite, Chef-d'œuvre du Créateur cachée dans le sein de l'ADORABLE TRINITE, a toujours fait partie du Plan de Dieu pour notre salut.

La sagesse de Dieu parlait sur les lèvres de Celle qui est Mère de la Grâce (Christ) et Trône de la Sagesse. Celle qui est la Première Créature et qui vient juste après le **Fils Incréé** de Dieu. C'est Elle qui fut annoncée dans la genèse pour terrasser satan, Elle qui est l'obéissance absolue, la pureté absolue et l'humilité absolue.

Déjà, aux Noces de Cana, Elle se manifeste comme Médiatrice pour nous aider dans nos difficultés, mais aussi comme guide : « quoi qu'Il vous dise faites-le » Jn2.5

Dans la vie publique de Jésus, Elle est présente, mais invisible et inaudible par sa grande Vertu d'humilité devant Dieu.

Sur LA CROIX LE SEIGNEUR JESUS nous confie à Elle en nous la donnant pour Mère (au travers de St Jean) Jn -19,25-26

Quelle meilleure Mère pourrions-nous avoir pour nous guider ? Elle qui méditait dans son Cœur les écritures et les événements de la vie de son fils

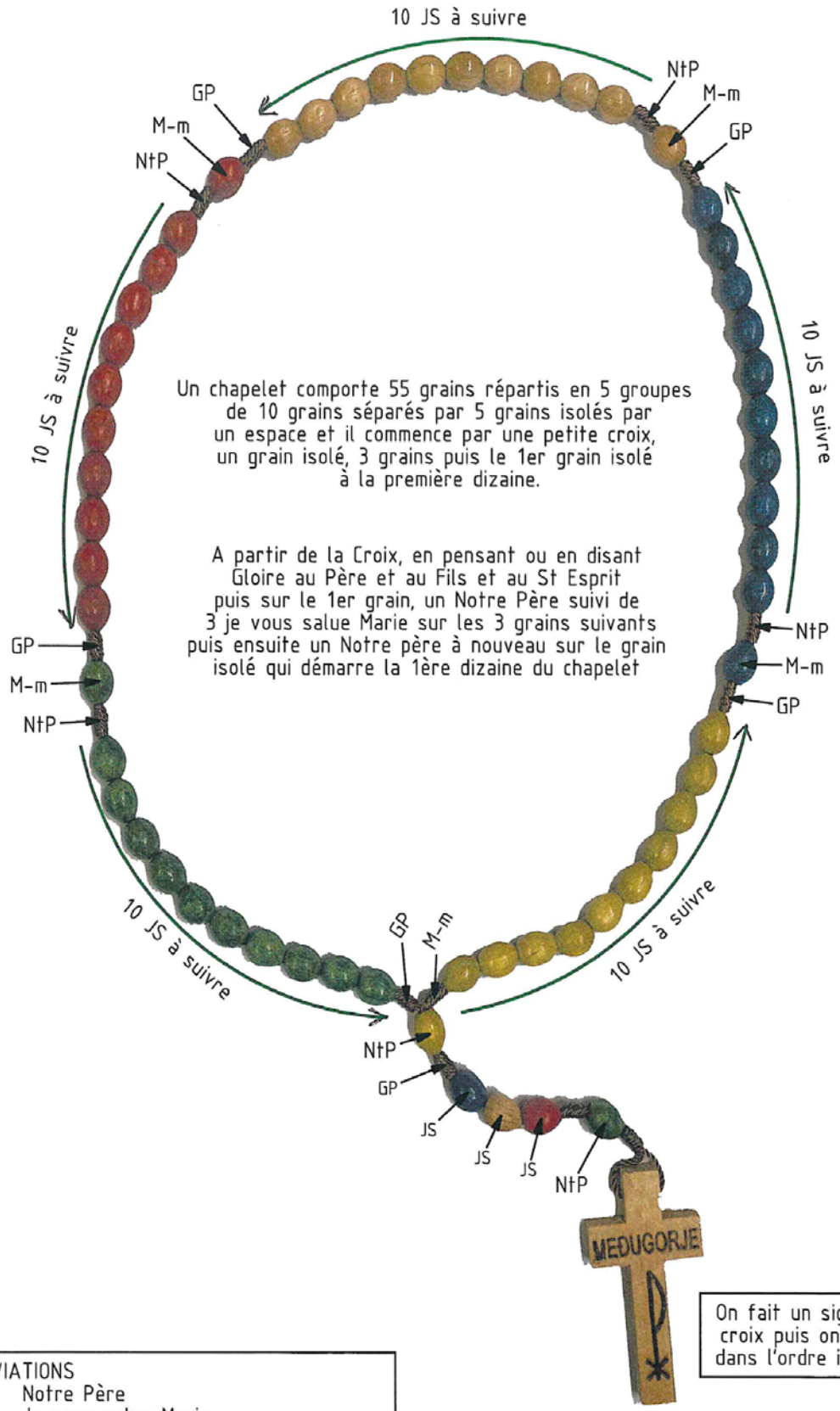
Jésus : « Marie gardait toutes ces choses et les repassait dans son cœur lc 2-19 » Elle n'a cessé jusqu'à son assumption de guider les disciples.

Alors, quoi de plus normal quand le Seigneur, Père des Miséricordes L'envoie pour guider, encourager, exhorter les Chrétiens et toute l'humanité en dénonçant avec Tendresse et grande patience toutes nos erreurs commises sous l'emprise de notre ennemi satan qui n'a pas d'autre but que de nous détruire en nous faisant souffrir.

La grâce de la multiplication des apparitions providentielles de la TRES SAINTE MERE DE DIEU et les recommandations qu'Elle donne entre autres sur la récitation du **rosaire** ont contribué à son développement. De nombreux saints ont conseillé cette pratique comme St Louis-Marie Grignon de Montfort puis Padre Pio pour ne parler qu'à titre d'exemple.

Cette grande tradition spirituelle du rosaire médité est l'expression de la dévotion catholique envers la Sainte Vierge. Les orthodoxes qui la vénèrent par de nombreuses fêtes ne pratiquent pas le rosaire, mais ils utilisent le chapelet pour réciter et méditer dans leur cœur : La PRIERE DE JESUS : « Seigneur Jésus Christ Fils de Dieu aie pitié de moi pêcheur ». Cette sublime prière qui a formé aussi de nombreux saints, est Elle aussi un trésor spirituel, donné par le Ciel pour notre sanctification. La pratique du ROSAIRE et de la PRIERE DE JESUS sont complémentaires. Le Cœur de Jésus est UNI DANS L'ESPRIT SAINT à celui DE SA MERE. Unir ces deux dévotions, c'est rendre grâce et glorifier DIEU.

**DESCRIPTION DU CHAPELET ET UTILISATION**



Un chapelet comporte 55 grains répartis en 5 groupes de 10 grains séparés par 5 grains isolés par un espace et il commence par une petite croix, un grain isolé, 3 grains puis le 1er grain isolé à la première dizaine.

A partir de la Croix, en pensant ou en disant Gloire au Père et au Fils et au St Esprit puis sur le 1er grain, un Notre Père suivi de 3 je vous salue Marie sur les 3 grains suivants puis ensuite un Notre père à nouveau sur le grain isolé qui démarre la 1ère dizaine du chapelet

On fait un signe de croix puis on récite dans l'ordre indiqué

- ABREVIATIONS**
- NtP : Notre Père
  - JS : Je vous salue Marie
  - GP : Gloire au Père au Fils et au St Esprit
  - M-m : Mystère et méditation



## **Notre Père**

(Jésus disait ABBA qui veut dire papa en araméen)

Notre Père  
qui es aux Cieux,  
que ton Nom soit sanctifié,  
que ton Règne vienne,  
que ta Volonté soit faite  
sur la terre comme au Ciel.  
Donne-nous aujourd'hui  
notre pain substantiel. \*  
Remets-nous nos dettes comme nous  
remettons à nos débiteurs.  
Garde-nous d'entrer dans la tentation,  
et délivre-nous du malin ;  
Car à Toi est le règne, la puissance,  
et la gloire, maintenant et toujours  
et au siècle des siècles

Amen.

\* substantiel Mathieu 4-4 l'homme ne vit pas que de pain mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.

## **Je te salue, Marie**

L'ange Gabriel dit : luc 1-28 Je te salue Marie pleine de grâces  
Le Seigneur est avec Toi.

(Luc 1-42) Tu es bénie entre toutes les femmes et Jésus,  
le fruit de tes entrailles, est béni.

Sainte Marie, Mère de Dieu,  
prie pour nous pauvres pécheurs,  
maintenant et à l'heure de notre mort.

Amen



## ROSAIRE : INDICATIONS ET CONSEILS PRATIQUES

Durée moyenne : pour un chapelet et en récitation mentale, il faut compter 15/20 minutes ce qui donne entre 45 mn et 1 heure pour les 3 chapelets. On peut le réciter à voix haute, basse ou mentalement.

Il est possible selon notre disponibilité de répartir les chapelets en 3 fois dans la journée ou bien encore de le reporter sur 3 jours. L'important c'est la régularité et la sincérité.

Le lieu : Chez soi ou à l'église. Dans un lieu tranquille devant une croix ou une icône ou en marchant etc... bien sûr, le calme extérieur pour prier, favorise le calme intérieur.

Il est souhaitable d'oublier nos occupations et préoccupations durant ce temps consacré car nous nous mettons dans la prière directement en présence du Seigneur et de Sa Mère qui est Notre Mère même si nous ne voyons et ne ressentons rien. « bienheureux Ceux qui sans avoir vu ont cru » dit Jésus en Jn 20,29

Ne pas non plus se laisser affecter par les pensées parasites et les distractions, acceptons-les comme conséquences de notre faiblesse sans nous y attarder et conscients de l'infini miséricorde du Seigneur qui connaît mieux que nous nos difficultés et nous les pardonne lorsque nous en prenons conscience.

Pour les débutants commencer par réciter un chapelet régulièrement tous les jours sans les mystères. Au bout de quelques jours intégrer les mystères pour le 1<sup>er</sup> chapelet puis le 2<sup>ème</sup> puis le 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup>. Enfin quand ils seront mémorisés, nous pourrons commencer à les méditer.

**PS : un peu de temps et de patience garantissent une progression plus rapide.**

## ATTITUDE SPIRITUELLE:

Dans la **FOI** qui est d'abord LA CONFIANCE ABSOLUE QUE NOTRE PÈRE ET CRÉATEUR EST AMOUR ABSOLU

CE QUI IMPLIQUE QU'IL EST MISÉRICORDE ABSOLUE, ce qui justifie notre ESPÉRANCE ABSOLUE

L'AMOUR QUI EST DIEU MÊME A TOUT FAIT PAR AMOUR ET L'AMOUR NE DEMANDE QUE L'AMOUR DONNÉ LIBREMENT PAR AMOUR.

DIEU NOUS VEUT LIBRES DANS NOS CŒURS POUR QUE NOUS VENIONS VERS LUI LIBREMENT.

DIEU SE DONNE A NOUS TOTALEMENT POUR TOUT NOUS DONNER ET IL ATTEND QUE NOUS LE RECEVIONS. TOUT CECI DIEU NOUS L'A DIT ET MANIFESTÉ EN S'INCARNANT.

TOUTES NOS MÉDITATIONS DES MYSTÈRES DOIVENT S'IMPRÉGNER DE CECI.

TOUS LES THÈMES PROPOSÉS DOIVENT ÊTRE MÉDITÉS COMME CONSÉQUENCE DE L'AMOUR INFINI QUI ENGENDRE LA MISÉRICORDE INFINIE ET QUI JUSTIFIE L'ESPOIR INFINI DANS L'ADORABLE TRINITÉ DU DIEU PÈRE, DU DIEU FILS ET DU DIEU ESPRIT ET QUE LA VIERGE MARIE CRÉATURE PARFAITE ET MÈRE DE DIEU EST LA REINE DU ROSAIRE.





## THÈMES DE MÉDITATION PROPOSÉS

**1<sup>ER</sup> chapelet** : les 5 mystères JOYEUX

**1<sup>ère</sup> dizaine** : L'ANNONCIATION DE L'ANGE\_GABRIEL A LA VIERGE MARIE

- L'annonciation de l'Ange Gabriel à la Vierge Marie. (L'Ange informe la Vierge qu'elle est choisie entre toutes pour être la Mère de Jésus).
- La Vierge n'a que 16 ans. Elle est fiancée à St Joseph mais non mariée encore.
- A cette époque être enceinte dans ces conditions exposait les femmes à la lapidation et au déshonneur ... Et pourtant la TOUTE PURE a répondu OUI en toute confiance...
- Cette annonce concerne toute l'humanité, C'est ce salut espéré par tous les peuples sous différentes traditions. C'est un événement hors du commun. EXTRAORDINAIRE.
- DIEU s'incarne dans l'humanité en tant qu'homme. (Aujourd'hui encore, beaucoup n'y croient pas ....)
- Quel amour inimaginable de la part du Créateur qui s'incarne dans sa création
- pour la sauver. Il abandonne son statut, ses droits, ses privilèges parce que d'abord, Il est AMOUR ...

**2<sup>ème</sup> dizaine** : LA VISITATION

- Marie, enceinte de 6 mois, va rendre visite à sa cousine Elisabeth qui, malgré son âge avancé est elle aussi enceinte miraculeusement de St Jean Baptiste alors qu'elle était stérile.

- Sous l'inspiration de l'Esprit Saint, Elisabeth s'écrie : « bénie es-tu entre les femmes et béni le fruit de ton sein ! Comment m'est-il donné que vienne à moi la mère de mon Seigneur (Lc 1\_42 et 43)

- La Vierge ne pense pas à Elle, mais à sa cousine, qui est âgée et elle va l'aider.

- L'enfant qui va naître d'Elisabeth va être le grand St Jean Baptiste le précurseur accueilli à sa naissance par la Vierge Elle-même.

- celui qui annonce JÉSUS-CHRIST, quand il est dans le sein de sa Mère puis à l'âge adulte.

### 3<sup>ème</sup> dizaine : LA NAISSANCE DU SAUVEUR

- Dieu s'incarne, mais Il veut naître en se faisant discret LUI LE GLORIEUX LE CRÉATEUR se fait homme, nouveau né comme un être humain ordinaire. Il naît dans une grotte c'est-à-dire dans LA CRÉATION

- Il se laisse aimer par les simples, les humbles, les bergers mais aussi par les animaux

- Et pourtant des sages et des érudits viennent l'honorer ( les rois Mages)

### 4<sup>ème</sup> dizaine : PRÉSENTATION DE JÉSUS AU TEMPLE

- C'est la loi transmise par Dieu à Moïse. L'ainé mâle de chaque famille était consacré à Dieu. La Sainte Vierge fût consacrée elle aussi à l'âge de 3 ans mais ce fut à la suite du vœu de ses parents avant sa conception et elle est restée dans le temple au service de Dieu pour y être éduquée jusqu'à l'âge de 16 ans environ.

- La consécration de jeunes vierges à Dieu jusqu'à leur mariage était admise, mais peu courante et réservée aux lignées royales.

- Dieu ne se place pas au-dessus de la Loi et s'y conforme.
- Cette consécration de Jésus, nouvel Adam, né de la Vierge consacrée, nouvelle Eve annonce et consacre à travers eux la nouvelle humanité à venir.

### **5<sup>ème</sup> dizaine : JÉSUS AU TEMPLE AVEC LES DOCTEURS DE LA LOI**

- Jésus à l'âge de 12 ans reste 3 jours dans le temple avec les docteurs de la Loi.

- Jésus, enfant parfaitement « humain » mais il est aussi LE VERBE , parfaitement DIEU sans qu'il y ait confusion, mais aussi sans séparation (CRÉDO)

- Quand le verbe explique les écritures et les prophéties, les docteurs en théologie sont confondus devant l'enfant qu'ils voient.

- Jésus commence à nous enseigner ... puis il se taira jusqu'à ses 30 ans.

- Marie et Joseph le cherchent et s'inquiètent Jésus ne leur a pas donné l'habitude de les inquiéter...

### **INTENTION DE PRIERE POUR CONCLURE LES MYSTERES JOYEUX**

- Nous pouvons dédier ce chapelet aux âmes égarées qui agissent consciemment ou inconsciemment contre l'AMOUR DE DIEU pour qu'elles reçoivent des grâces de conversion, mais aussi pour la conversion de tous et de nous-même.

- Dans Mathieu 5,44 JÉSUS nous dit : « Moi, je vous le dis, aimez-vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent » – sur SA CROIX JESUS nous montre l'exemple : Luc 23,34 JESUS dit : « Père, pardonne leur car ils ne savent pas ce qu'ils font ».



## THÈMES DE MÉDITATION PROPOSÉS

### 2<sup>ème</sup> CHAPELET : 5 mystères LUMINEUX

#### 1<sup>ère</sup> dizaine: LE BAPTÊME DE JÉSUS PAR ST JEAN LE BAPTISTE

- Dans la genèse il est dit « l'ESPRIT DE DIEU planait au-dessus des eaux »
- Le baptême de JÉSUS, c'est l'esprit Saint qui visite les eaux. En effet, JÉSUS parfaitement DIEU et parfaitement homme n'a pas besoin d'être baptisé, mais l'eau qui coule sur LUI devient l'eau pure des origines et cette eau purifie toutes les eaux de la création qui est dans l'attente ... C'est comme une préparation à LE recevoir
- C'est un exemple d'abnégation de soit LUI le Créateur, qui se fait baptiser par une de ses créatures.

#### 2<sup>ème</sup> dizaine : LES NOCES DE CANA

- Le Seigneur JÉSUS transforme l'eau en vin à la demande de la TRÉS SAINTE VIERGE.
- JÉSUS et ses disciples vont à une noce où la Mère de JÉSUS est invitée.
- C'est le début de la vie publique du Seigneur. La Vierge intercède auprès de JESUS
- Elle dit : tout ce qu'IL vous demande faites le  
JÉSUS l'appelle : Femme avec une interrogation énigmatique ; mon heure est-elle venue ?
- Le Seigneur appellera sa Mère Femme également sur la croix quand il lui confie l'humanité au travers de St Jean.
- Le Seigneur s'adresse ainsi à sa Mère car il s'adresse à LA FEMME, celle qui est bénie entre toutes. Celle qui est l'IMMACULÉE . LA FEMME aux 12 ÉTOILES de l'apocalypse de St Jean.

Les Noces de Cana montrent la sollicitude et la générosité du Seigneur.

- Elle préfigure aussi la SAINTE CÈNE
- C'est aussi l'annonce des Noces Mystiques de l'Époux avec toutes les âmes

A Cana en Galilée, beaucoup fut révélé sans que cela fût compris.

### 3<sup>ème</sup> dizaine : L'ANNONCE DU ROYAUME

- Convertissez-vous – Le Royaume de DIEU est tout proche Oui, conversion, mais conversion = repentir

- Demander avec constance et supplication au Seigneur de nous révéler nos erreurs, nos péchés surtout ceux que nous ne voyons pas ou que nous ne voulons pas voir (déli)

Demandons cette grâce avec supplication et courage, préparons nous ainsi à la confession dans un vrai repentir d'amour qui est cette souffrance d'avoir fait souffrir l'autre, QUI EST L'AMOUR qui est DIEU MÊME.

### 4<sup>ème</sup> dizaine : La TRANSFIGURATION DU SEIGNEUR

- JESUS emmène Pierre, Jacques et Jean sur le Mont TABHOR et IL leur laisse voir (autant qu'ils peuvent le supporter) LA GLOIRE DE DIEU

- SEIGNEUR, que Ta Transfiguration illumine mon âme et réchauffe mon cœur que j'y puise la force et le discernement qui donne le vrai courage.

### 5<sup>ème</sup> dizaine : LA SAINTE CENE

- Seigneur mettant le comble à ton AMOUR pour nous, TU INSTITUAS LE TRÉS SAINT SACRIFICE EUCHARISTIQUE continuant ainsi sous l'humble forme du PAIN et du VIN à te donner PAR AMOUR pour nous.

- Je t'en supplie, aide moi à communier en conscience autant que possible ... Et aide moi à me recueillir en silence en cœur à cœur avec Toi après la Communion.

### INTENTION DE PRIERE POUR CONCLURE LES MYSTERES LUMINEUX

- Nous pouvons dédier ce chapelet à l'unité de tous les Chrétiens qui sont l'EGLISE et qui DOIT ETRE UNE.

- St Jean Jésus dit : Il n'y a pas de plus grand Amour que de donner sa vie pour ses amis.

- Afin que tous soient UN comme TOI PÈRE TU ES EN MOI et comme je suis en TOI afin qu'eux aussi soient UN en nous pour que le monde voit que TU M'as envoyé.



## THÈMES DE MÉDITATION PROPOSÉS

### 3<sup>ème</sup> CHAPELET : 5 MYSTÈRES GLORIEUX

#### 1<sup>ère</sup> dizaine : LA RÉSURECTION DU SEIGNEUR

- Le 3<sup>ème</sup> jour IL ressuscite

Seigneur, TU manifestes TA Gloire qui est Amour. Par ta résurrection, tu as vaincu la mort.

- Ta résurrection a permis notre résurrection. Seigneur, accorde nous de te glorifier avec des cœurs purs ...

- Ta résurrection illumine nos âmes et nos cœurs

- Seigneur ressuscite nous t'en prions tous nos frères et sœurs morts spirituellement.

#### 2<sup>ème</sup> dizaine : l'ASCENSION DU SEIGNEUR

- Seigneur ne nous laisse pas seuls. Envoies comme Tu nous l'as promis TON ESPRIT PARACLET. Seigneur TU vivais parmi nous et qui t'as vraiment reconnu ? les apôtres se sentent seuls et nous aussi, tout comme eux nous espérons l'ESPRIT SAINT dans nos cœurs. Nous sommes dans l'attente à nouveau. Désormais nos cœurs te cherchent Oh mon DIEU.

- Viens, Eclaires nous encore, nous sommes si faibles...

- Nous attendons TON RETOUR dans TA CRÉATION.

- Tu as dit ; trouverai-je encore la foi sur terre quand je reviendrai.

- Roi céleste apprends-nous à prier. Confions-nous à la toute PURE MÈRE DE DIEU, à son cœur Immaculé pour qu'Elle intercède pour nous auprès de la Trinité 3 fois Sainte :

## PÈRE- FILS - ST ESPRIT TRI UNITÉ DE TOUT AMOUR

### 3<sup>ème</sup> dizaine : LA PENTECÔTE

- Roi céleste Esprit de Vérité, Viens et demeure en nous... Oui viens encore dans une deuxième pentecôte par la puissante intercession du Cœur Immaculé de Marie ton Epouse bien aimée. Viens en chacun et chacune d'entre nous et dans toute la Création

Nous te supplions

– Nous sommes si pauvres, donnes nous s'il te plaît les vertus dont nous sommes dépourvus.

### 4<sup>ème</sup> dizaine : L'ASSOMPTION DE MARIE

- Tu es toute Belle, VIERGE MARIE, LE ROI DU CIEL T'AS COURONNÉE AVEC LUI DANS LA GLOIRE.

- Confions nos cœurs à la TOUTE SAINTE NOTRE MÈRE ET NOTRE REINE.

### 5<sup>ème</sup> dizaine : COURONNEMENT DE MARIE

- Oh Vierge Marie, tu as été couronnée par le Roi du Ciel pour être reine de la création

- Par les Sacrés Cœurs Immaculés de JÉSUS et de Marie unis dans l'ESPRIT. LOUANGE ET GLOIRE A JAMAIS A LA 3 FOIS SAINTE TRINITÉ PÈRE FILS ET SAINT ESPRIT

- Sacrés cœurs immaculés de JÉSUS et MARIE unis dans l'ESPRIT SAINT VENEZ à NOTRE SECOURS.

### INTENTION DE PRIERE POUR CONCLURE LES MYSTERES GLORIEUX

- Nous pouvons rendre grâce au SEIGNEUR pour tous ses dons car tout ce que nous faisons ou recevons de bon vient de LUI SEUL .

- Nous pouvons prier pour des intentions particulières aussi.





## THÈMES DE MÉDITATION PROPOSÉS

**4<sup>ème</sup> chapelet : 5 MYSTÈRES DOULOUREUX (tous les vendredis et les jours de fêtes) à la place du mystère glorieux du 3<sup>EME</sup> chapelet.**

**1<sup>ère</sup> dizaine : L'AGONIE DE JESUS à GETHSEMANI**

- JESUS est seul, ses apôtres se sont endormi.
- JESUS souffre dans son Cœur. IL connaît et supporte tous les péchés passés et à venir ...

**2<sup>ème</sup> dizaine : LA FLAGELLATION**

- 30 coups de fouets à 3 lanières qui sont plombées à leurs extrémités. A chaque coup ce sont trois lambeaux de chair qui sont arrachés. Tout son corps n'est que plaies.

**3<sup>ème</sup> dizaine : COURONNEMENT D'ÉPINES**

- Les épines longues dures et acérées mises en couronne par dérision ...

**4<sup>ème</sup> dizaine : PORTEMENT DE LA CROIX**

- Déjà à bout de force après les coups, les crachats, les insultes, JESUS est épuisé et il tombe trois fois, avant d'être aidé par Simon de Cyrène.

**5<sup>ème</sup> dizaine : LE CRUCIFIEMENT ET MORT DE JÉSUS**

- Avec brutalité, il est cloué par les mains et les pieds sur la Croix . Il est entouré de 2 larrons – le bon larron accepte d'être crucifié car il reconnaît ses péchés et il éprouve de la compassion pour Jésus qui est innocent.

- Au pieds de la Croix, Marie qui a tout vu et qui a participé dans sa CHAIR DE MÈRE et le fidèle JEAN.

- La FEMME entre toutes nous est donnée pour MÈRE. ET SON FILS NOUS SAUVE.....

INTENTION DE PRIERE POUR CONCLURE LES MYSTERES DOULOUREUX

- Remercier notre SEIGNEUR JÉSUS CHRIST pour toutes les souffrances qu'IL a accepté par amour pour nous.

- Lui dire combien nous L'aimons, ET lui demander pardon.

- Mais aussi LUI offrir nos propres souffrances physiques et morales en les acceptant afin qu'elles soient transformées en grâce.

PS : Vous pouvez trouver d'autres propositions de méditations sur internet ou dans des ouvrages dédiés.