



Venez, adorons et prosternons-nous devant Dieu notre Roi.

Venez, adorons et prosternons-nous devant le Christ, notre Roi et notre Dieu.

Venez, adorons et prosternons-nous devant le Christ lui-même, notre Roi et notre Dieu.

### Psaume 5

**P**rête l'oreille à mes paroles, Seigneur, comprends mon cri. Sois attentif à la voix de ma supplication, ô mon Roi et mon Dieu, car c'est Toi que je prie, Seigneur. Au matin, Tu exauceras ma voix ; au matin, je me présenterai devant Toi, et Tu poseras sur moi ton regard. Car Tu n'es pas un Dieu qui aime l'iniquité, le méchant n'habitera pas auprès de Toi, et les pécheurs ne tiendront pas devant ton regard. Tu hais tous ceux qui commettent l'iniquité, et Tu fais périr ceux qui disent le mensonge ; l'homme de sang et de ruse, le Seigneur le hait. Pour moi, en l'abondance de ta miséricorde, j'entrerai dans ta maison ; vers ton saint temple j'adorerai, pénétré de ta crainte. Seigneur, conduis-moi dans ta justice, à cause de mes ennemis : rends droite ma voie en ta présence. Car la vérité n'est pas dans leur bouche, leur cœur est vain ; leur gosier est un sépulcre béant, ils rusent avec leur langue. Juge-les, ô Dieu, qu'ils échouent dans leurs desseins. Selon la multitude de leurs impiétés, chasse-les, car ils T'ont irrité, Seigneur. Et qu'ils se réjouissent, tous ceux qui espèrent en Toi, éternellement ils seront dans l'allégresse et Tu habiteras en eux ; et tous ceux qui aiment ton Nom se glorifieront en Toi. Car Tu béniras le juste ; Seigneur, comme d'un bouclier Tu nous as couronnés de ta bienveillance.

### Psaume 89

**S**eigneur, Tu as été pour nous un refuge de génération en génération. Avant que les montagnes soient nées, que la terre et le monde aient été formés, de l'éternité à l'éternité Tu es. Ne rejette pas l'homme dans l'humiliation, mais dis : Revenez, fils des hommes. Car mille ans sont à tes yeux comme le jour d'hier qui n'est plus, comme une veille de la nuit. C'est peu de choses que les années de l'homme ; en un matin elles passent comme l'herbe, le matin elle fleurit, et elle passe, le soir elle se flétrit, durcit et se dessèche. Car nous avons défailli sous ta colère, nous avons été troublés par ta fureur. Tu as mis nos iniquités devant Toi, notre existence à la lumière de ta face. C'est pourquoi tous nos jours se sont évanouis, et nous avons défailli sous ta colère ; nos années sont comme une toile d'araignée. Le temps de nos années fait soixante dix ans, pour les plus robustes, quatre-vingts, et le surplus n'est que peine et douleur ; mais la douceur du Seigneur nous visite et nous enseigne. Qui connaît la puissance de ta colère, et, dans ta crainte, mesure ton courroux ? Fais-nous connaître ta droite, et qu'ainsi tes leçons rendent sages nos cœurs. Reviens, Seigneur ; jusque à quand ? Sois enclin à la pitié envers tes serviteurs. Nous avons été comblés de ta miséricorde au matin, et nous avons été dans la joie et l'allégresse, tous les jours de notre vie. Nous avons été remplis de joie, à la place des jours où Tu nous as humiliés, des années où nous connûmes le malheur. Jette les yeux sur tes serviteurs et sur tes œuvres, et guide leurs fils. Que la splendeur du Seigneur





**Kyrie eleison. (3 fois)**

ou

**Seigneur, aie pitié. (3 fois)**

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

**P**lus vénérable que les Chérubins, et incomparablement plus glorieuse que les Séraphins, toi qui sans corruption as enfanté Dieu le Verbe, toi qui es vraiment Mère de Dieu, nous te magnifions.

**P**ar les prières de nos saints Pères, Seigneur Jésus-Christ notre Dieu, aie pitié de nous. Amen.

### **Prière de Prime**

**C**hrist, lumière véritable, Toi qui illumines et sanctifies tout homme venant en ce monde, que la lumière de ta face nous marque de son empreinte, afin qu'en elle nous voyions ta lumière inaccessible. Et dirige nos pas vers l'accomplissement de tes commandements, par l'intercession de ta Mère tout-immaculée et de tous tes saints. Amen.

### **Kondakion à la Mère de Dieu**

**I**nvincible conductrice de nos armées, à toi les accents de la victoire. Délivrés du danger, nous tes fidèles, te dédions cette action de grâces, ô Mère de Dieu. Toi dont la puissance est irrésistible, délivre-nous de tout péril, afin que nous te criions : réjouis-toi, Epouse inépousée.

---

## **Heure de Tierce**

**V**enez, adorons et prosternons-nous devant Dieu notre Roi.

**V**enez, adorons et prosternons-nous devant le Christ, notre Roi et notre Dieu.

**V**enez, adorons et prosternons-nous devant le Christ lui-même, notre Roi et notre Dieu.

### **Psaume 16**

**E**xauce, Seigneur, ma justice, sois attentif à ma supplication ; prête l'oreille à ma prière, qui ne sort pas de lèvres trompeuses. Que mon jugement vienne de ta face, que mes yeux voient ton équité. Tu as mis mon cœur à l'épreuve, Tu l'as visité dans la nuit, Tu m'as éprouvé par le feu, et il ne s'est pas trouvé en moi d'iniquité. Ma bouche n'a point parlé selon la manière des hommes ; à cause de la parole de tes lèvres, j'ai suivi des chemins ardu. Affermis mes pas dans tes sentiers, afin que mes pieds ne chancellent pas. J'ai crié, car Tu m'as exaucé, ô Dieu. Incline vers moi ton oreille, et entends mes paroles. Accomplis des merveilles de miséricorde, Toi qui sauves ceux qui espèrent en Toi. Contre ceux qui s'opposent à ta droite, garde-moi, Seigneur, comme la prune de l'œil ; sous la protection de tes ailes Tu me couvriras, loin de la face des impies qui m'affligent. Mes ennemis ont encerclé mon âme, ils ont fermé leur cœur, leur bouche parle avec orgueil. Ils m'ont poussé dehors, et maintenant ils m'entourent. Ils ne tournent les yeux que vers la terre. Ils se sont jetés sur moi

comme un lion prêt à ravir, comme un lionceau tapi en embuscade. Lève-Toi, Seigneur, marche à leur rencontre, terrasse-les, délivre mon âme des impies, arrache ton glaive aux ennemis de ta main. Seigneur, fais-les disparaître de la terre ; disperse-les durant leur vie. De tes réserves leur ventre est rempli ; ils ont été rassasiés de fils, et ils ont légué leur surplus à leurs petits enfants. Et moi, dans la justice je paraîtrai devant ta face ; je serai rassasié quand paraîtra devant moi ta gloire.

### Psaume 24

**V**ers Toi, Seigneur, j'élève mon âme ; mon Dieu, en Toi je mets ma confiance : que je ne sois pas confondu à jamais, que mes ennemis ne se rient pas de moi. Car ceux qui T'attendent ne seront pas confondus : qu'ils soient couverts de honte tous ceux qui commettent l'iniquité sans raison. Fais-moi connaître tes voies, Seigneur, et enseigne-moi tes sentiers. Conduis-moi selon ta vérité et enseigne-moi, car Tu es le Dieu qui me sauve, et je T'ai attendu tout le jour. Souviens-Toi de ta compassion, Seigneur, et de ta miséricorde, car elles sont éternelles. Des péchés de ma jeunesse et de mes ignorances ne Te souviens pas ; souviens-Toi de moi selon ta miséricorde, à cause de ta douce bonté, Seigneur. Le Seigneur est suavité et droiture, c'est pourquoi Il donne une loi aux pécheurs qui cheminent. Il guide les doux dans la justice, Il enseigne aux doux ses voies. Toutes les voies du Seigneur sont miséricorde et vérité, pour ceux qui cherchent son testament et ses préceptes. A cause de ton Nom, Seigneur, pardonne mon péché, car il est innombrable. Quel est l'homme qui craint le Seigneur ? Il le guide par sa Loi dans le chemin qu'il a choisi. Son âme habitera en des lieux de bonheur, et sa lignée possédera la terre en héritage. Le Seigneur est l'appui de ceux qui Le craignent, et son testament Le leur manifeste. Sans cesse mes yeux sont tournés vers le Seigneur : c'est Lui qui dégagera mes pieds du filet. Regarde vers moi, aie pitié de moi, car je suis solitaire et pauvre. Les tribulations de mon cœur se sont multipliées ; délivre-moi de mes angoisses. Vois mon humilité et mon labeur, et pardonne-moi tous mes péchés. Vois mes ennemis, comme ils se sont multipliés. D'une haine injuste ils m'ont haï. Garde mon âme et délivre-moi, que je ne sois pas couvert de honte, car j'ai mis en Toi mon espérance. Les hommes simples et droits se sont étroitement unis à moi, car je T'ai attendu, Seigneur. Rachète Israël, ô Dieu, de toutes ses tribulations.

### Psaume 50

**A**ie pitié de moi, ô Dieu, selon ta grande miséricorde, et dans ton immense compassion, efface mon péché. Lave-moi de plus en plus de mon iniquité, et de mon péché purifie-moi. Car je connais mon iniquité, et mon péché est constamment devant moi. Contre Toi seul j'ai péché, et j'ai fait le mal sous tes yeux. Ainsi, Tu seras trouvé juste en tes paroles, et Tu seras vainqueur quand Tu jugeras. Vois : dans l'iniquité j'ai été conçu, et dans les péchés ma mère m'a enfanté. Mais Tu aimes la vérité : Tu m'as révélé les mystères et les secrets de ta sagesse. Tu m'aspergeras avec l'hysope, et je serai purifié, Tu me laveras, et je

deviendrai plus blanc que la neige. Tu me feras entendre des paroles de joie et d'allégresse, et ils exulteront, les os humiliés. Détourne ta face de mes péchés, efface toutes mes iniquités. Crée en moi un cœur pur, ô Dieu, et renouvelle en ma poitrine un esprit droit. Ne me rejette pas loin de ta face, et ne retire pas de moi ton Esprit Saint. Rends-moi la joie de ton salut, et fortifie-moi par l'Esprit souverain. J'enseignerai tes voies aux pécheurs, et les impies reviendront vers Toi. Délivre-moi du sang, ô Dieu, Dieu de mon salut, et ma langue exultera pour ta justice. Seigneur, ouvre mes lèvres ; et ma bouche annoncera ta louange. Si Tu avais voulu un sacrifice, je Te l'aurais offert, mais Tu ne prends aucun plaisir aux holocaustes. Le sacrifice qui convient à Dieu, c'est un esprit brisé ; un cœur broyé et humilié, Dieu ne le méprise point. Accorde tes bienfaits à Sion dans ta bienveillance, Seigneur, et que soient relevés les murs de Jérusalem ; alors Tu prendras plaisir au sacrifice de justice, à l'oblation et aux holocaustes, alors on offrira de jeunes taureaux sur ton autel.

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

**Alléluia**, alléluia, alléluia, gloire à toi, ô Dieu. *(3 fois)*

**Kyrie eleison.** *(3 fois)* ou **Seigneur**, aie pitié. *(3 fois)*

### **Trope de la Résurrection, ton 8**

**Tu** es descendu du haut des cieux, ô Compatissant, \* Tu as accepté d'être enseveli trois jours \* pour nous libérer des passions ; \*\* notre Vie et notre Résurrection, Seigneur, gloire à Toi.

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit.

### **Trope de saint Jean Climaque, ton 1**

**H**abitant du désert tel un ange dans ton corps, \* tu as fait des miracles, ô Jean, notre père théophore. \*Par le jeûne, les veilles et la prière, \* tu as reçu des dons célestes,\* guérissant les malades et les âmes de ceux qui accourent vers toi avec foi. \* Gloire à Celui qui t'a donné la force, \* gloire à Celui qui t'a couronné, \*\* gloire à Celui qui par toi accomplit pour tous des guérisons.

**E**t maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

### **Théotokion**

**M**ère de Dieu, tu es la vraie vigne qui a produit le fruit de vie. Nous t'en supplions, ô notre Souveraine, intercède avec les Apôtres et tous les saints pour que nos âmes obtiennent miséricorde.

### **Versets de Tierce**

**B**éni est le Seigneur Dieu, béni est le Seigneur jour après jour.

**L**e Dieu qui nous sauve nous conduit à la victoire.

**N**otre Dieu est un Dieu sauveur.

**S**aint Dieu, Saint Fort, Saint Immortel, aie pitié de nous. *(3 fois)*

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

**T**rinité toute-sainte, aie pitié de nous. Seigneur, purifie-nous de nos péchés ; Maître, pardonne nos iniquités ; Saint, visite-nous et guéris nos infirmités, à cause de ton Nom.

**K**yrie eleison. *(3 fois)* ou **S**eigneur, aie pitié. *(3 fois)*

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

**N**otre 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 de chaque jour. Remets-nous nos dettes comme nous les remettons nous aussi à nos débiteurs, et ne nous laisse pas succomber à la tentation, mais délivre-nous du Malin.

### **Kondakion de la Résurrection, ton 8**

Ressuscité du tombeau, Tu as relevé les morts et ressuscité Adam ; \* Ève aussi exulte en ta résurrection \*\* et les confins du monde célèbrent ta résurrection d'entre les morts, ô Très-miséricordieux.

**K**yrie eleison. *(40 fois)* ou **S**eigneur, aie pitié. *(40 fois)*

### **Prière des Heures**

**T**oi, qui en tout temps et à toute heure, au ciel et sur terre, es adoré et glorifié, Christ Dieu, Toi qui es très patient, riche en miséricorde, très compatissant, qui aimes les justes et as pitié des pécheurs, qui appelles tous les hommes au salut par la promesse des biens à venir, Toi, Seigneur, en cette heure, accueille aussi nos demandes et conduis notre vie vers l'accomplissement de tes commandements. Sanctifie nos âmes, rends chastes nos corps, redresse nos pensées, purifie notre intelligence, et délivre-nous de toute tribulation, de tout mal et de toute douleur. Entoure-nous de tes saints anges comme d'un rempart, afin que, protégés et guidés par eux, nous parvenions à l'unité de la foi et à la connaissance de ta gloire inaccessible, car Tu es béni dans les siècles des siècles. Amen.

**K**yrie eleison. *(3 fois)* ou **S**eigneur, aie pitié. *(3 fois)*

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.



**P**lus vénérable que les Chérubins, et incomparablement plus glorieuse que les Séraphins, toi qui sans corruption as enfanté Dieu le Verbe, toi qui es vraiment Mère de Dieu, nous te magnifions.

**P**ar les prières de nos saints Pères, Seigneur Jésus-Christ notre Dieu, aie pitié de nous. **Amen**

### Prière de Tierce, de saint Mardaire

**D**ieu notre Maître, Père tout-puissant, Seigneur, Fils unique, Jésus-Christ, et Saint Esprit, une seule Divinité, une seule Puissance, aie pitié de moi, pécheur, et par les jugements que Tu connais, sauve-moi, ton indigne serviteur. Car Tu es béni dans les siècles des siècles. **Amen.**

---

## Heure de Sexte

**V**enez, adorons et prosternons-nous devant Dieu notre Roi.

**V**enez, adorons et prosternons-nous devant le Christ, notre Roi et notre Dieu.

**V**enez, adorons et prosternons-nous devant le Christ lui-même, notre Roi et notre Dieu.

### Psaume 53

**Ô** Dieu, en ton Nom, sauve-moi, et par ta puissance, rends-moi justice. Ô Dieu, exauce ma prière, prête l'oreille aux paroles de ma bouche. Car des étrangers se sont levés contre moi, des ennemis puissants cherchent mon âme, et ils ne mettent pas Dieu devant leurs yeux. Mais voici que Dieu vient à mon secours, et le Seigneur prend mon âme avec lui. Fais retomber le mal sur mes adversaires ; en ta vérité, détruis-les. De toute ma volonté, je T'offrirai un sacrifice ; je confesserai ton Nom, Seigneur, car il est bon. Car Tu m'as délivré de toutes mes tribulations, et mon œil a regardé avec assurance mes ennemis.

### Psaume 54

**P**rête l'oreille à ma prière, ô Dieu, et ne méprise pas ma supplication. Sois attentif, écoute-moi : tandis que je médite, la tristesse m'accable, et je suis dans le trouble à cause des cris de l'ennemi et de la tribulation que m'inflige le pécheur. Ils déversent sur moi l'iniquité avec colère ils me persécutent. Mon cœur est troublé au-dedans de moi, les terreurs de la mort sont tombées sur moi. Crainte et tremblement m'ont saisi, et la ténèbre m'enveloppe. Et j'ai dit : Qui me donnera des ailes comme celles de la colombe ? Je m'envolerai et je trouverai le repos. Voici que je me suis enfui au loin, et j'ai demeuré au désert. J'attendais Dieu, Lui qui me sauve de la peur et de la tempête. Submerge-les, Seigneur, et divise leurs langues, car je vois l'iniquité et la contestation dans la

ville ; de jour et de nuit, elles l'entourent et occupent ses remparts, l'iniquité, la souffrance et l'injustice sont au milieu d'elle, et jamais l'usure et la tromperie ne s'éloignent de ses places. Si encore un ennemi m'avait insulté, je l'aurais supporté, et si contre moi s'élevait celui qui me hait, je pourrais me dérober ; mais toi, un homme avec qui je n'avais qu'une âme, dont j'avais fait un chef, mon compagnon ; avec moi, tu partageais de douces nourritures ; dans la maison de Dieu, nous marchions en parfait accord. Que sur eux fonde la mort, qu'ils descendent vivants aux enfers, car le mal est dans leur demeure, au milieu d'eux. Pour moi, j'ai crié vers Dieu, et le Seigneur m'a exaucé. Le soir, le matin et à midi, j'en ferai le récit ; j'en publierai la nouvelle, et Il exaucera ma demande. Il rachètera mon âme et l'établira dans la paix, loin de ceux qui m'attaquent : car ils sont nombreux contre moi. Il entendra, Dieu, et Il les humiliera, Lui qui est avant les siècles, car il n'y a pas pour eux d'amendement, parce qu'ils ne craignent pas Dieu. Il a étendu la main pour leur rendre ce qu'ils méritaient : ils ont profané son alliance. Ils ont été dispersés par la colère de sa face, et leurs cœurs se sont rapprochés. Leurs paroles sont plus douces que l'huile, et ce sont des traits acérés. Jette ton souci sur le Seigneur, et Lui te nourrira ; Il ne laissera pas le juste éternellement agité par les flots. Et Toi, ô Dieu, Tu pousses les impies dans le gouffre de perdition ; les hommes de sang et de ruse ne verront pas la moitié de leurs jours. Et moi, Seigneur, j'espère en Toi.

### Psaume 90

**C**elui qui demeure sous le secours du Très-Haut, repose sous la protection du Dieu du ciel ; il dit au Seigneur : Tu es mon soutien et mon refuge, mon Dieu, en qui je mets mon espérance. Car c'est Lui qui me délivrera du lacet des chasseurs et des paroles qui sèment le trouble. Il te couvrira à l'ombre de ses épaules, et sous ses ailes tu trouveras l'espérance ; sa vérité t'entourera comme un bouclier. Tu ne craindras pas les terreurs de la nuit, ni la flèche qui vole pendant le jour, ni ce qui chemine dans les ténèbres, ni la chute, ni le démon de midi. Mille tomberont à ton côté, et dix mille à ta droite ; mais toi, l'ennemi ne pourra t'approcher. Il suffira que tes yeux regardent, et tu verras le châtement des pécheurs. Car Toi, Seigneur, Tu es mon espérance ; Tu as fait du Très-Haut ton refuge. Le mal ne pourra T'atteindre, ni le fléau approcher de ta tente, car il a pour toi donné ordre à ses anges de te garder en toutes tes voies. Sur leurs mains ils te porteront, pour que ton pied ne heurte contre la pierre. Sur l'aspic et le basilic tu marcheras, et tu fouleras le lion et le dragon. Parce qu'il a espéré en Moi, Je le délivrerai, Je le protégerai parce qu'il a connu mon Nom. Il criera vers Moi, et Je l'exaucerai ; Je serai avec lui dans la tribulation, Je le délivrerai et le glorifierai. Je le rassasierai de longs jours, et Je lui ferai voir mon salut. "

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

**Alléluia**, alléluia, alléluia, gloire à toi, ô Dieu. *(3 fois)*

**Kyrie eleison.** *(3 fois)* ou **Seigneur**, aie pitié. *(3 fois)*

### **Trope de la Résurrection, ton 8**

**Tu** es descendu du haut des cieux, ô Compatissant, \* Tu as accepté d'être enseveli trois jours \* pour nous libérer des passions ; \*\* notre Vie et notre Résurrection, Seigneur, gloire à Toi.

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit.

### **Trope de saint Jean Climaque, ton 1**

**H**abitant du désert tel un ange dans ton corps, \* tu as fait des miracles, ô Jean, notre père théophore. \*Par le jeûne, les veilles et la prière, \* tu as reçu des dons célestes,\* guérissant les malades et les âmes de ceux qui accourent vers toi avec foi. \* Gloire à Celui qui t'a donné la force, \* gloire à Celui qui t'a couronné, \*\* gloire à Celui qui par toi accomplit pour tous des guérisons.

**E**t maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

### **Théotokion**

**N**ous ne pouvons parler avec confiance à cause de nos nombreux péchés ; mais toi, Vierge Mère de Dieu, touche le cœur de Celui que tu as mis au monde : car elle peut beaucoup, la prière d'une mère, pour rendre bienveillant le Maître. Ne méprise pas les supplications des pécheurs, ô Toute-sainte ; car Il est miséricordieux et Il peut nous sauver, Celui qui a daigné même souffrir pour nous.

### **Versets de Sexte**

**Q**ue tes miséricordes viennent en hâte au devant de nous, car nous sommes devenus pauvres à l'extrême.

**A**ide-nous, Dieu notre Sauveur, à cause de la gloire de ton Nom.

**S**eigneur, délivre-nous et pardonne nos péchés, à cause de ton Nom.

**S**aint Dieu, Saint Fort, Saint Immortel, aie pitié de nous. *(3 fois)*

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

**T**rinité toute-sainte, aie pitié de nous. Seigneur, purifie-nous de nos péchés ; Maître, pardonne nos iniquités ; Saint, visite-nous et guéris nos infirmités, à cause de ton Nom.

**Kyrie eleison.** *(3 fois)* ou **Seigneur**, aie pitié. *(3 fois)*



as déchiré la cédule de nos péchés et triomphé en lui des principautés et des puissances des ténèbres, accepte, Maître ami des hommes, ces actions de grâces et ces supplications, de la part des pécheurs que nous sommes. Protège-nous contre toute chute dans la mort et les ténèbres, et contre tous les ennemis visibles et invisibles qui cherchent à nous nuire. Perce notre chair de ta crainte, et n'incline pas nos cœurs vers des discours ou des pensées pervers ; mais blesse nos âmes du désir de Toi, afin que, levant toujours les yeux vers Toi, guidés par la lumière qui vient de Toi et les regards rivés sur Toi, lumière inaccessible et éternelle, nous T'adressions une louange et une action de grâces incessante, Père éternel, ainsi qu'à ton Fils unique et à ton très saint, bon et vivifiant Esprit, maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen.

---

## Office des Typiques

**Venez**, adorons et prosternons-nous devant Dieu notre Roi.

**Venez**, adorons et prosternons-nous devant le Christ, notre Roi et notre Dieu.

**Venez**, adorons et prosternons-nous devant le Christ lui-même, notre Roi et notre Dieu.

### Psaume 102

**Bénis** le Seigneur ô mon âme ; / Tu es béni Seigneur.

**Bénis** le Seigneur ô mon âme, / et que tout ce qui est en moi / bénisse son saint Nom. / Bénis le Seigneur, ô mon âme, / et n'oublie aucun de ses bienfaits. / Lui qui pardonne toutes tes iniquités, / qui te guérit de toutes tes maladies ; / Lui qui rachète de la corruption ta vie, / qui te couronne de miséricorde et de compassion, / qui rassasie de biens ton désir, / et comme celle de l'aigle sera renouvelée ta jeunesse. / Le Seigneur répand les miséricordes, / Il fait droit à tous les opprimés. / Il révéla ses voies à Moïse, / aux fils d'Israël ses volontés. / Le Seigneur est compatissant et miséricordieux, / lent à la colère et plein de miséricorde. / Elle ne sera pas éternelle sa colère, / elles ne seront pas pour toujours ses menaces. / Il n'a pas agi envers nous selon nos iniquités, / Il ne nous a pas rendu selon nos péchés. / Comme est la hauteur des cieux sur la terre, / le Seigneur a rendu puissante sa miséricorde envers ceux qui Le craignent. / Comme est loin l'Orient de l'Occident, / Il a éloigné de nous nos iniquités. / Comme un père a compassion de ses fils, / le Seigneur a eu compassion de ceux qui Le craignent. / Car Il sait de quoi nous sommes pétris, / Il se souvient que poussière nous sommes. / L'homme, ses jours sont comme l'herbe, / comme la fleur des champs il fleurit ; / sur lui qu'un souffle passe, il n'est plus, / jamais plus il ne connaîtra sa place. / Mais la miséricorde du Seigneur pour qui le craint s'étend de l'éternité à l'éternité, / et sa justice sur les fils de leurs fils ; / pour

ceux qui gardent son testament, / qui se souviennent d'accomplir ses volontés. /  
 Le Seigneur a préparé son trône dans les cieus, / et sa royauté domine sur toutes  
 choses. / Bénissez le Seigneur, tous ses anges, forts et puissants, / qui exécutez  
 sa parole, attentifs au son de ses paroles. / Bénissez le Seigneur, toutes ses  
 armées, / ses serviteurs, qui faites ses volontés. / Bénissez le Seigneur, toutes ses  
 œuvres, / en tout lieu de son empire ; /  
 Bénis le Seigneur ô mon âme ; / et que tout ce qui est en moi / bénisse son saint  
 Nom. / Tu es béni, Seigneur.

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit,

### Psaume 145

**L**oue le Seigneur ô mon âme. / Je louerai le Seigneur toute ma vie, / je  
 chanterai mon Dieu tant que je serai. /  
 Ne mettez pas votre foi dans les princes, / des fils d'homme impuissants à  
 sauver. /  
 Leur souffle s'en ira, ils retourneront à leur glèbe, / ce jour-là périront leurs  
 pensées. /  
 Bienheureux celui qui a pour aide le Dieu de Jacob, / et son espoir dans le  
 Seigneur son Dieu, /  
 qui a fait le ciel et la terre, / la mer et tout ce qu'ils renferment, / qui garde la  
 vérité pour les siècles. /  
 Il rend justice aux opprimés, / Il donne la nourriture aux affamés. / Le Seigneur  
 libère les enchaînés, /  
 le Seigneur donne la sagesse aux aveugles, / le Seigneur relève ceux qui sont  
 abattus, / le Seigneur aime les justes. /  
 Le Seigneur protège l'étranger, / Il soutient l'orphelin et la veuve, / Il détruit le  
 chemin des impies. /  
 Le Seigneur régnera pour les siècles ; // Il est ton Dieu, ô Sion, d'âge en âge.

**E**t maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen.

### Fils Unique (Hymne de l'Empereur Justin)

**F**ils unique et Verbe de Dieu, Toi qui es immortel, et qui daignas pour notre  
 salut T'incarner de la sainte Mère de Dieu et toujours Vierge Marie, et qui sans  
 changement Te fis homme, et fus crucifié, ô Christ Dieu, par la mort ayant  
 terrassé la mort, Toi l'un de la Sainte Trinité, glorifié avec le Père et le Saint  
 Esprit, sauve-nous.

## Béatitudes

**D**ans ton Royaume, souviens-Toi de nous, Seigneur, quand Tu viendras dans ton Royaume.

**B**ienheureux les pauvres en esprit, car le Royaume des Cieux est à eux.

**B**ienheureux les affligés, car ils seront consolés.

**B**ienheureux les doux, car ils hériteront la terre.

**B**ienheureux les affamés et assoiffés de justice, car ils seront rassasiés.

**B**ienheureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde.

**S**ouviens-Toi de nous, \* ô Christ, Sauveur du monde, \* comme sur le bois \* Tu T'es souvenu du larron ; \* et rends-nous dignes de ton Royaume, \* ô Toi, le seul compatissant !

**B**ienheureux les cœurs purs, car ils verront Dieu.

**É**coute, ô Adam ! \* Avec Ève réjouis-toi ! \* Car celui qui vous a dénudés \* jadis, tous les deux, \* et par sa ruse vous a faits captifs, \* a été anéanti par la croix du Christ.

**B**ienheureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu.

**Ô** notre Sauveur, cloué au bois \* volontairement, \* Tu as délivré Adam \* de la malédiction venue par le bois, \* et Tu lui as rendu, dans ta compassion, \* la ressemblance à ton image \* et le séjour au paradis.

**B**ienheureux les persécutés pour la justice, car le Royaume des Cieux est à eux.

**A**ujourd'hui, le Christ est ressuscité du tombeau, \* accordant à tous les fidèles \* la vie incorruptible ; \* aux Myrophores il a donné la joie nouvelle \* après sa passion et sa résurrection.

**B**ienheureux serez-vous lorsqu'on vous outragera, et qu'on vous persécutera, et qu'on dira faussement de vous toute sorte de mal à cause de moi.

**R**éjouissez-vous, ô sages Myrophores, \* les premières, vous avez connu \* la résurrection du Christ \* et vous avez annoncé aux Apôtres, \* le renouveau du monde entier.

**R**éjouissez-vous et soyez dans l'allégresse, car votre récompense sera grande dans les cieux.

**Ô** Apôtres, désignés comme amis du Christ \* et destinés à partager son trône dans la gloire, \* intercédez, en tant que disciples, \* pour que nous puissions nous présenter \* avec confiance devant Lui !

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit,

**Ô** Trinité sans commencement, \* essence indivise, \* unité partageant un seul trône, \* égale en gloire, \* nature et royauté d'avant les siècles, \* sauve ceux qui Te louent avec foi !

**E**t maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen.

**R**éjouis-toi, demeure spacieuse de Dieu ! \* Réjouis-toi, arche de la Nouvelle Alliance ! \* Réjouis-toi, vase d'or d'où la manne céleste \* est donnée à tous !

### Trisaghion

**S**aint Dieu, Saint Fort, Saint Immortel, aie pitié de nous. *(3 fois)*

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

**S**aint Immortel, aie pitié de nous.

**S**aint Dieu, Saint Fort, Saint Immortel, aie pitié de nous.

### Lecture de l'épître du saint apôtre Paul aux Hébreux

*Epître du 4ème dimanche du Grand Carême, aux Hébreux (VI, 13-20) :*

**F**rères, lorsque Dieu fit promesse à Abraham, Il ne pouvait jurer par un plus grand que Lui ; Il jura donc par Lui-même en disant : « Certes, Je te comblerai de bénédictions et Je te multiplierai grandement. » Et c'est ainsi qu'Abraham, ayant persévéré, obtint ce qui lui était promis. Les hommes, en effet, jurent par un plus grand ; et, entre eux, la garantie du serment met un terme à toute contestation.

C'est en ce sens que Dieu, voulant bien davantage montrer aux héritiers de la promesse l'immuable fermeté de son dessein, fit intervenir le serment, afin que par un engagement doublement infaillible, puisqu'il est impossible à Dieu de mentir, nous soyons puissamment encouragés, comme y trouvant refuge, à saisir fortement l'espérance qui nous est proposée. Et nous la tenons comme l'ancre de notre âme, cette espérance sûre et solide, qui au-delà du voile a pénétré, là où pour nous, en précurseur, est entré Jésus, devenu « selon l'ordre de Melchisédech grand prêtre à jamais ».

*Epître aux Ephésiens (V, 9-19) (St Jean Climaque):*

**F**rères, conduisez-vous en fils de lumière, car le fruit de l'Esprit, c'est tout ce qui est bonté, justice et vérité. Sachez reconnaître ce qui plaît au Seigneur, et ne prenez aucune part aux œuvres stériles des ténèbres ; démasquez-les plutôt. Ce qui s'y fait en cachette, on rougit même d'en parler. Mais, quand ces choses-là sont démasquées, leur réalité se révèle au grand jour, car ce qui révèle tout, c'est la lumière. C'est pourquoi l'on chante : « Toi qui dors, éveille-toi, d'entre les morts relève-toi, et le Christ t'illuminera ». Prenez donc bien garde à votre



conduite : ne vivez pas comme des insensés, mais comme des sages ; tirez parti du temps présent, car nous traversons des jours mauvais. Ne soyez donc pas irréfléchis, mais comprenez bien quelle est la volonté du Seigneur. Ne buvez pas jusqu'à l'ivresse, car le vin porte à la débauche : laissez-vous plutôt remplir par l'Esprit saint. Dites entre vous des psaumes, des hymnes et des cantiques spirituels, chantez pour le Seigneur et psalmodiez de tout cœur. En tout temps et pour toutes choses, rendez grâce à Dieu le Père, au nom de notre Seigneur Jésus Christ. Soyez soumis les uns aux autres, dans la crainte de Dieu.

### Lecture de l'Évangile

*Évangile du 4<sup>ème</sup> dimanche du Grand Carême, selon saint Marc (IX, 17-31) :*

**E**n ce temps-là, quelqu'un de la foule dit à Jésus : « Maître, je T'ai amené mon fils ; qui est possédé d'un esprit muet. En quelque lieu qu'il le saisisse, il le jette par terre ; l'enfant écume, grince des dents, et devient tout raide. J'ai prié tes disciples de chasser l'esprit, et ils n'ont pas pu ». « Race incrédule », leur dit Jésus, « jusques à quand serai-je avec vous ? Jusques à quand vous supporterai-je ? Amenez-le-moi ». On le Lui amena. Et dès que l'enfant vit Jésus, l'esprit l'agita avec violence ; il tomba par terre, et se roula en écumant. Jésus demanda au père : « Depuis combien de temps cela lui arrive-t-il ? » « Depuis son enfance », répondit-il, « et souvent l'esprit l'a jeté dans le feu et dans l'eau pour le faire périr. Mais, si Tu peux quelque chose, aide-nous, aie pitié de nous. » Jésus lui dit : « Si tu peux !... Tout est possible à celui qui croit. » Aussitôt le père de l'enfant s'écria : « Je crois ! Seigneur, aide-moi dans mon incrédule ! »

Jésus, voyant accourir la foule, menaça l'esprit impur, lui disant : « Esprit muet et sourd, Je te l'ordonne, sors de cet enfant, et n'y rentre plus ». Et il sortit, en poussant des cris, et en l'agitant avec une grande violence. L'enfant devint comme mort, de sorte que plusieurs disaient qu'il était mort. Mais Jésus, l'ayant pris par la main, le fit lever. Et il se tint debout.

Quand Jésus fut entré dans la maison, ses disciples lui demandèrent en particulier : « Pourquoi n'avons-nous pu chasser cet esprit ? » Il leur dit : « Cette espèce-là ne peut sortir que par la prière [et par le jeûne] ».

Ils partirent de là, et traversèrent la Galilée. Jésus ne voulait pas qu'on le sût. Cependant, Il enseignait ses disciples, et Il leur dit : « Le Fils de l'homme sera livré entre les mains des hommes ; ils Le feront mourir, et, trois jours après qu'Il aura été mis à mort, Il ressuscitera ».

*Évangile selon saint Matthieu (IV, 25-V, 12) (St Jean Climaque):*

**E**n ce temps-là, des foules nombreuses se mirent à suivre Jésus, de la Galilée, de la Décapole, de Jérusalem, de la Judée, et d'au delà du Jourdain. Voyant la foule, Jésus monta sur la montagne ; et, après qu'Il se fut assis, ses disciples s'approchèrent de Lui. Puis, ayant ouvert la bouche, Il les enseigna, et dit :

« Heureux les pauvres en esprit, car le royaume des cieux est à eux !

Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés !

Heureux les doux, car ils hériteront la terre !

Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés !  
 Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde !  
 Heureux ceux qui ont le cœur pur, car ils verront Dieu !  
 Heureux ceux qui procurent la paix, car ils seront appelés fils de Dieu !  
 Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice, car le royaume des cieux est à eux !  
 Heureux êtes-vous, lorsque l'on vous insulte, que l'on vous persécute et que l'on dit faussement de vous toute sorte de mal, à cause de moi.  
 Réjouissez-vous et soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux. »

**S**ouviens-Toi de nous, Seigneur, quand Tu viendras dans ton royaume.

**S**ouviens-Toi de nous, ô Maître, quand Tu viendras dans ton royaume.

**S**ouviens-Toi de nous, ô Saint, quand Tu viendras dans ton royaume.

**L**e chœur des cieux Te chante et proclame : Saint, Saint, Saint, le Seigneur Sabaoth, le ciel et la terre sont remplis de ta gloire

*Verset :* **A**pprochez-vous de Lui et soyez illuminés, et vos visages ne seront pas couverts de honte.

**L**e chœur des cieux Te chante et proclame : Saint, Saint, Saint, le Seigneur Sabaoth, le ciel et la terre sont remplis de ta gloire

**G**loire au Père et au Fils et au Saint Esprit.

**L**e chœur des saints Anges et Archanges, avec toutes les puissances des cieux, Te chantent et proclament : Saint, Saint, Saint, le Seigneur Sabaoth, le ciel et la terre sont remplis de ta gloire

**E**t maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen.

### **Symbole de la Foi**

**J**e crois en un seul Dieu, Père tout-puissant, / Créateur du ciel et de la terre, de toutes choses visibles et invisibles. / Et en un seul Seigneur, Jésus-Christ, Fils unique de Dieu, / né du Père avant tous les siècles ; / Lumière de lumière, vrai Dieu de vrai Dieu, / engendré, non créé, consubstantiel au Père, par qui tout a été fait ; / qui, pour nous, les hommes, et pour notre salut, est descendu des cieux, / s'est incarné du Saint-Esprit et de la Vierge Marie et s'est fait homme ; / qui a été crucifié pour nous sous Ponce-Pilate, a souffert et a été enseveli ; / qui est ressuscité le troisième jour, selon les Ecritures ; / qui est monté aux cieux et siège à la droite du Père ; / qui reviendra avec gloire juger les vivants et les morts, et dont le règne n'aura pas de fin. / Et en l'Esprit-Saint, Seigneur, vivifiant, / qui procède du Père, qui est adoré et glorifié avec le Père et le Fils,

qui a parlé par les prophètes. / En l'Eglise, une, sainte, catholique et apostolique.  
/ Je confesse un seul baptême pour la rémission des péchés. /  
J'attends la résurrection des morts // et la vie du siècle à venir. Amen.

**E**fface, remets, pardonne ô Dieu, nos fautes volontaires et involontaires, commises en actions et en paroles, avec connaissance et par ignorance, de nuit et de jour, dans l'esprit et la pensée ; toutes, pardonne-les nous, Toi qui es bon et ami des hommes.

**N**otre 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 de chaque jour, / remets-nous nos dettes, / comme nous les remettons nous aussi à nos débiteurs, / et ne nous laisse pas succomber à la tentation, // mais délivre-nous du Malin.

### **Tropaires et kondakia**

#### **Tropeaire de la Résurrection, ton 8**

**T**u es descendu du haut des cieux, ô Compatissant, \* Tu as accepté d'être enseveli trois jours \* pour nous libérer des passions ; \*\* notre Vie et notre Résurrection, Seigneur, gloire à Toi.

#### **Tropeaire de l'église**

#### **Tropeaire de saint Jean Climaque, ton 1**

**H**abitant du désert, tel un ange dans ton corps, \* tu as fait des miracles, ô Jean, notre père théophore. \*Par le jeûne, les veilles et la prière, \* tu as reçu des dons célestes,\* guérissant les malades et les âmes de ceux qui viennent à toi avec foi. \* Gloire à Celui qui t'a donné la force, \* gloire à Celui qui t'a couronné, \*\* gloire à Celui qui par toi accomplit pour tous des guérisons.

#### **Kondakion de la Résurrection, ton 8**

Ressuscité du tombeau, Tu as relevé les morts et ressuscité Adam ; \* Ève aussi exulte en ta résurrection \*\* et les confins du monde célèbrent ta résurrection d'entre les morts, ô Très-miséricordieux.

#### **Kondakion de l'église**

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit.

#### **Kondakion de saint Jean Climaque, ton 4**

**A**u plus haut degré de la tempérance, \*le Seigneur t'a placé comme un astre de vérité, \* illuminant de ta clarté \* les confins de l'univers, \*\* saint Jean, notre Père qui nous guides vers Dieu.

**E**t maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen.



**I**l est digne en vérité de te proclamer bienheureuse, Mère de Dieu, toujours bienheureuse, toute irréprochable et Mère de notre Dieu. Plus vénérable que les chérubins et incomparablement plus glorieuse que les séraphins, toi qui sans corruption as enfanté Dieu le Verbe, toi qui es vraiment Mère de Dieu, nous te magnifions.

**G**loire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours, et dans les siècles des siècles. Amen.

**K**yrie eleison. *(3 fois)* ou **S**eigneur, aie pitié. *(3 fois)*

*Calendrier Julien (16 mars)*

**S**eigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, qui es ressuscité des morts, par les prières de ta sainte Mère toute pure et immaculée ; des saints glorieux et illustres apôtres ; de nos saints pères théophores ; de saint Jean Climaque , higoumène du Sinaï (649); de saint Sabin, martyr en Egypte (IVème s.) ; de saint Papas, martyr à Larandes en Lycaonie (vers 310) ; de saint Aninas, ermite syrien, thaumaturge; de saint Grégoire, évêque de Nicopolis en Arménie, puis ermite près d'Orléans (vers 1000); de saint Héribert, archevêque de Cologne (1021) ; de saint Pimène, fol en christ, apôtre des Lesgiens et son compagnon saint Antoine le Meskhe (XIIIème s.) ; de saint Sérapion, archevêque de Novgorod (1516); et de tous les saints, aie pitié de nous et sauve-nous. **A**men.

*Calendrier Grégorien (29 mars)*

**S**eigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, qui es ressuscité des morts, par les prières de ta sainte Mère toute pure et immaculée ; des saints glorieux et illustres apôtres ; de nos saints pères théophores ; de saint Jean Climaque, higoumène du Sinaï (649) ; de Marc, évêque d'Aréthuse en Syrie et saint Cyrille, diacre à Héliopolis, avec leurs compagnons martyrs (364) ; Saints Jonas et Barachise avec leurs 9 compagnons, martyrs en Perse (vers 330); saint Diadoque, évêque de Photicée (Vème s.); saint Gwynllyw et son épouse sainte Gladys, Gallois (Vème s.); saint Firmin, évêque de Viviers (VIème s.); saint Eustache, abbé du monastère de Luxeuil (625); saints Aule, Eumaque et Longin, évêques de Viviers (VIIème s.) ; saint Eustathe, évêque de Bithynie, confesseur (IXème s.); et de tous les saints, aie pitié de nous et sauve-nous. **A**men.