

**Dimanche 22 mars 2020 (Calendrier Grégorien)**

**3ème dimanche de Carême, Dimanche de la Croix, ton 7**

## **Offices des Heures et des Typiques, lus par les laïcs qui ne peuvent pas assister à la Divine Liturgie**

### **Heure de Prime**

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

**G**loire à Toi, ô notre Dieu, gloire à Toi.

**R**oi céleste, Consolateur, Esprit de vérité, partout présent et remplissant tout, Trésor de tout bien et Dispensateur de vie, viens et demeure en nous, purifie nous de toute souillure et sauve nos âmes, toi qui es bon.

**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.

**K**yrie eleison. *(12 fois)* ou **S**eigneur, aie pitié. *(12 fois)*

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

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

Prête 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

Seigneur, 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

notre Dieu soit sur nous ; dirige d'en haut les œuvres de nos mains, dirige le travail de nos mains.

### **Psaume 100**

Je chanterai ta miséricorde et ta justice, Seigneur, je jouerai un psaume, et j'en aurai l'intelligence, sur la voie parfaite ; quand viendras-Tu vers moi ? J'ai marché dans l'innocence de mon cœur au milieu de ma maison. Je n'ai rien placé devant mes yeux de contraire à ta Loi : j'ai haï ceux qui la transgressent. Le cœur corrompu ne s'est pas joint à moi ; le méchant me fuyait, je ne l'ai pas connu. Celui qui dénigre en secret son prochain, je le chassais de ma présence ; l'homme au regard orgueilleux et au cœur insatiable, je n'ai pas mangé avec lui. Mes yeux se tournaient vers les hommes fidèles du pays pour les faire siéger avec moi. Celui qui marche dans une voie sans tache était mon servant. Il n'a pas habité au-dedans de ma maison celui qui agit avec orgueil ; celui qui profère l'iniquité ne subsiste pas devant mes yeux. Dès le matin je mettais à mort tous les pécheurs de la terre, afin d'exterminer de la cité du Seigneur tous ceux qui commettent l'iniquité.

**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)**

### **Troisième de la Résurrection, ton 7**

**P**ar ta croix, Tu as détruit la mort, / Tu as ouvert au larron le paradis, / Tu as fait cesser les lamentations des femmes myrrhophores, / Tu as ordonné à tes apôtres, ô Christ Dieu, de proclamer / que Tu es ressuscité // en accordant au monde la grande miséricorde.

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

### **Troisième de la Croix, ton 1**

**S**eigneur, sauve ton peuple / et bénis ton héritage ; / accorde à tes fidèles la victoire sur l'Ennemi // et garde ton peuple par ta croix.

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

### **Théotokion**

**C**omment te nommerons-nous, Pleine de grâce ? Ciel, car tu as fait resplendir le Soleil de Justice ; Paradis, car tu as produit la fleur d'incorruptibilité ; Vierge, car tu es demeurée sans corruption ; Mère très pure, car tu as porté dans tes saints bras, le Fils, le Dieu de l'univers. Supplie-le de sauver nos âmes.

### **Versets de Prime**

**C**onduis mes pas selon ta parole, et qu'aucune iniquité ne domine sur moi.

**R**achète-moi des calomnies des hommes, et je garderai tes commandements.

**F**ais resplendir ta face sur ton serviteur, et apprends-moi tes jugements.

**Q**ue ma bouche soit remplie de louanges, pour que je chante ta gloire, tout le jour ta magnificence.

**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 7**

**L**a puissance de la mort ne peut plus retenir les hommes, / car le Christ est descendu pour briser et détruire sa force. / Les enfers sont enchaînés, / les prophètes en chœur se réjouissent et disent : / Le Sauveur est apparu aux croyants. // Venez, fidèles, prendre part à la Résurrection.

**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. **A**men.

**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 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 prunelle 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)*

#### **Troisième de la Résurrection, ton 7**

**P**ar ta croix, Tu as détruit la mort, / Tu as ouvert au larron le paradis, / Tu as fait cesser les lamentations des femmes myrrhophores, / Tu as ordonné à tes apôtres, ô Christ Dieu, de proclamer / que Tu es ressuscité // en accordant au monde la grande miséricorde.

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

#### **Troisième de la Croix, ton 1**

**S**eigneur, sauve ton peuple / et bénis ton héritage ; / accorde à tes fidèles la victoire sur l'Ennemi // et garde ton peuple par ta croix.

**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 Croix, ton 7**

L'épée flamboyante ne garde plus la porte de l'Éden, / car elle a été merveilleusement éteinte par l'arbre de la Croix ; / l'aiguillon de la mort et la victoire des enfers ont été repoussés. / Tu es venu, mon Sauveur, / clamer à ceux qui étaient aux enfers : // « entrez de nouveau dans le Paradis ».

**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.

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

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

### **Trope de la Résurrection, ton 7**

**P**ar ta croix, Tu as détruit la mort, / Tu as ouvert au larron le paradis, / Tu as fait cesser les lamentations des femmes myrrhophores, / Tu as ordonné à tes apôtres, ô Christ Dieu, de proclamer / que Tu es ressuscité // en accordant au monde la grande miséricorde.

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

### **Trope de la Croix, ton 1**

**S**eigneur, sauve ton peuple / et bénis ton héritage ; / accorde à tes fidèles la victoire sur l'Ennemi // et garde ton peuple par ta croix.

**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.

**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 7

**L**a puissance de la mort ne peut plus retenir les hommes, / car le Christ est descendu pour briser et détruire sa force. / Les enfers sont enchaînés, / les prophètes en chœur se réjouissent et disent : / Le Sauveur est apparu aux croyants. // Venez, fidèles, prendre part à la Résurrection.

**Kyrie eleison. (40 fois)**                                  ou                                  **Seigneur, 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.

**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 Sexte, de saint Basile le Grand

**D**ieu, Seigneur des Puissances et Artisan de toute la création, Toi qui dans ton incomparable et miséricordieuse tendresse, as envoyé ton Fils unique, notre Seigneur Jésus-Christ, pour le salut de notre race, et qui, par sa précieuse Croix, 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 cieux, / 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.

**I**l était beau et bon à manger, \* le fruit qui m'a donné la mort. \* Mais le Christ est l'arbre de vie, \* je ne meurs pas lorsque j'en mange, \* et je crie, avec le larron: \* Souviens toi de moi, Seigneur, \* dans ton Royaume!

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

**É**levé sur la croix, ô Miséricordieux, \* tu as effacé la cédule \* de l'antique péché d'Adam, \* et tu as sauvé de l'égarement \* la race entière des hommes. \* Aussi, nous te louons, \* Seigneur bienfaisant !

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

**S**ur la croix, ô Miséricordieux, \* tu as cloué nos péchés; \* et par ta mort, ô Christ, \* tu as tué la mort \* et relevé d'entre les morts, \* ceux qui avaient péri; \* aussi, nous adorons \* ta sainte résurrection !

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

**S**ur les oreilles d'Ève jadis \* le serpent répandit son venin; \* mais le Christ a fait jaillir pour le monde, \* sur le bois de la croix, \* la douceur de la vie. \* Souviens toi de moi, Seigneur, \* dans ton Royaume !

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

**R**essuscité d'entre les morts \* le troisième jour, \* le Seigneur a donné à ses disciples \* sa propre paix; \* il les bénit et les envoya en disant: \* Amenez tous les hommes en mon Royaume!

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

**Ô** Christ, comme un mortel, \* tu fus mis au tombeau, \* toi, la Vie de tous, \* et tu as brisé les verrous de l'enfer! \* Ressuscité dans la gloire le troisième jour, \* comme le Tout Puissant, \* tu as illuminé tous les hommes; \* gloire à ta 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.

**V**enez, chantons tous un chant nouveau, \* afin de célébrer \* la défaite de l'Enfer,\* car le Christ, sortant du tombeau, \* a brisé la force de la mort \* et sauvé le monde entier.

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

Venez, puisons tous fidèlement, \* non plus à la fontaine d'où jaillit \* un flot de corruption, \* mais à la Source de clarté \* en vénérant la Croix du Christ, \* en qui nous nous glorifions.

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

Vénérant présentement \* la Croix, que Moïse jadis \* préfigura de ses mains, \* nous mettons en fuite, Seigneur Christ, \* le spirituel Amalek \* et nous sommes sauvés, nous aussi.

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

**M**oïse vit jadis, \* ô Vierge, le buisson ardent \* où ton mystère était préfiguré,\* car de même ton sein \* abrita sans être consumé \* le feu de la divinité.

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

#### *Epître de la Croix : Hb IV, 14 - V,6*

Frères, puisqu'en Jésus, le Fils de Dieu, nous avons le grand prêtre par excellence, celui qui a pénétré au-delà des cieux, tenons ferme la profession de notre foi. En effet, le Grand Prêtre que nous avons n'est pas incapable, Lui, de partager nos infirmités, mais en toutes choses Il a connu l'épreuve, comme nous, et Il n'a pas péché. Avançons donc, avec pleine assurance, vers le trône de sa tendresse, pour obtenir miséricorde et recevoir, en temps voulu, la grâce de son secours. Tout grand prêtre, en effet, est pris parmi les hommes, il est chargé d'intervenir en faveur des hommes dans leurs relations avec Dieu, afin d'offrir des dons et des sacrifices pour les péchés. Il est en mesure de comprendre ceux qui pèchent par ignorance ou par égarement, car il est, lui aussi, revêtu de faiblesse et, pour cela même, il doit offrir des sacrifices pour ses propres péchés comme pour ceux du peuple. Nul ne s'attribue cet honneur à soi-même, on le reçoit par un appel de Dieu, comme Aaron. De même, ce n'est pas le Christ qui S'est attribué la gloire de devenir Grand Prêtre, mais il l'a reçue de Celui qui Lui a dit : « Tu es mon Fils, aujourd'hui je T'ai engendré », comme Il déclare dans un autre psaume : « Tu es prêtre à jamais, selon l'ordre de Melchisédech. »

### Lecture de l'Évangile

#### *Évangile de la Croix, selon Saint Marc : Mc VIII, 34 - IX,1*

En ce temps-là, Jésus, ayant appelé la foule avec ses disciples, leur dit : « Si quelqu'un veut venir après Moi, qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge de sa croix, et qu'il Me suive. Car celui qui voudra sauver sa vie la perdra, mais celui qui perdra sa vie à cause de Moi et de la bonne nouvelle la sauvera. Et quoi (?) sert-il à un homme de gagner tout le monde, s'il perd son âme ? Que donnerait un homme en échange de son âme ? Car quiconque aura honte de Moi et de mes paroles au milieu de cette génération adultère et pécheresse, le Fils de l'homme aura aussi honte de lui, quand Il viendra dans la gloire de son Père, avec les



saints anges. » Il leur dit encore : « Je vous le dis en vérité, quelques-uns de ceux qui sont ici ne mourront point, qu'ils n'aient vu le royaume de Dieu venir avec puissance. »

**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* : Approchez-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.





apôtres, de nos saints pères théophores, de saint Basile, prêtre à Ancyre, martyr, de sainte Drosis, fille du roi Trajan, martyre, de saint Paul-Serge, 1<sup>er</sup> évêque de Narbonne, de saint Déogratias, évêque de Carthage, saint Euthyme l'Athonite, néo-martyr grec et de tous les saints, aie pitié de nous et sauve-nous. Amen.