

## SEMAINE DES LAITAGES (ou de la tyropphagie)

### LE MERCREDI À MATINES

*Comme en Carême, on chante l'Alléluia selon le ton occurrent de la semaine, puis les triadiques du ton (voir Annexe 5).*

*Si l'on fête, ce jour-là, la Rencontre ou le saint patron de l'église, on ne chante pas l'Alléluia, mais le tropaire de la fête, et l'on ne fait pas de métanies, sauf les trois grandes de la prière de saint Ephrem.*

*Après la première lecture du Psautier, on chante le Cathisme I (voir Annexe 4 : Stichères et Cathismes en Carême selon le ton de la semaine).*

*Après la deuxième lecture, on chante le cathisme suivant du Triode :*

#### **Cathisme II, ton 2**

Donne-nous de goûter en paix la purification du carême / et, par ton amour ineffable pour les hommes, / éloigne de nous les ruses de l'ennemi et sauve-nous par ta Croix, // ô Christ notre Dieu qui seul connais les secrets de nos cœurs.

*Gloire..., le même.*

*Et maintenant..., Théotokion*

Sous la croix se tenait la Vierge qui t'enfanta / et, ne pouvant supporter de te voir souffrir injustement, / elle pleurait et gémissait en disant : / Ô mon Fils, impassible par nature, comment souffres-tu ? // Je chante et glorifie ton immense bonté.

*Psaume 50, puis le Canon.*

Dans les odes où l'on ne chante pas le Triode (le mercredi : odes 1, 4, 5, 6, 7), on chante le **canon de l'Octoèque** (à la Sainte Croix), celui du **Ménée**, et celui du **Triode**.

Aux odes 3, 8 et 9 : **canons du Triode exclusivement**.

**Ode 1, d'André de Crète, ton 4**

« Je te chante, Seigneur mon Dieu, / car tu as délivré ton peuple de la servitude des Egyptiens, / tu as jeté à l'eau les chars de Pharaon // et tu as fait sombrer ses puissantes armées. »

Le Seigneur, jeûnant en son humanité, nous donne l'exemple et triomphe de la tentation ; il nous montre comment nous conduire, nous aussi, et nous rappelle les frontières établies par Dieu.

Par l'abstinence Moïse obtint de pouvoir converser face à face avec Dieu sur le mont Sinaï : fidèles, imitons-le.

Gloire...

Accorde, Seigneur, le pardon à ton peuple, en ta grâce divine veille sur lui de ton regard compatissant ; et, dans ton immense bonté, prends en pitié le genre humain.

Et maintenant...

Nous accourons vers toi, ô Mère de Dieu, comme vers notre invincible rempart, et nous comptons sur ton intercession pour délivrer de tout danger ton fidèle troupeau.

**Ode 3, ton 4**

« Mon cœur est affermi dans le Seigneur mon Dieu, // car ma faiblesse est soutenue par la ceinture de sa puissance. »

Par la sobriété, Enoch fut enlevé de terre : imitons-le, nous aussi, et nous passerons de la mort à la vie.

Trouvons grâce auprès du Rédempteur par le jeûne et la prière, car le Créateur se réjouit de la conversion des hommes qu'il a créés.

*Gloire* : Ô mon âme, prépare-toi et purifie-toi avant la Passion du Christ afin de pouvoir te réjouir en esprit avec lui au jour de sa Résurrection.

*Et maintenant* : Toi qui as enfanté notre Dieu, sans cesse intercède pour nous, ô Mère de Dieu, car tu es le refuge des pauvres pécheurs.

*Et le triode de Joseph, page suivante.*

*Triode, œuvre de Joseph, ton 2*

« Tu m'as affermi sur le roc de la foi, / et Tu as fortifié ma voix contre mes ennemis ; / car mon esprit s'est réjoui de Te chanter : / il n'est de saint que Toi, ô notre Dieu, // et il n'est de juste que Toi, Seigneur. »

Etendant les mains sur la croix, par ta mort tu as mis fin à la malédiction et par ta Passion tu as donné vie à tous les hommes ; aussi chantons-nous ta divine crucifixion, Jésus, ami des hommes et notre Dieu.

Ayant cueilli la mort sous l'arbre défendu, nous sommes rendus à la vie par l'arbre de ta Croix ; c'est lui que nous te présentons comme avocat : envoie sur nous ta grâce et ton pardon, Seigneur compatissant et Bienfaiteur.

Le porche du Carême s'est ouvert, le cours de l'abstinence est près de nous : levons-nous, dans une ardente ferveur, recevant ce don que Dieu nous fait pour repousser la brûlure des passions.

Le temps béni du jeûne et de repentir se lève et darde ses rayons : allons à sa rencontre avec ardeur et dissipons les profondes ténèbres de la paresse, en cortège de joie.

Sanctifions le carême, proclamons de bon cœur le jeûne des passions ; dans les larmes crions au Seigneur : Maître compatissant, donne-nous ta grâce en nous aidant à faire ta volonté.

Recevant le carême comme un don, glorifions celui qui le donne pour nous sauver, et œuvrons laborieusement afin de recevoir le pardon de nos péchés de la main de notre Créateur.

*Théotokion* : Apaise le tumulte de mes passions et guéris les plaies de mon âme, fais-moi lever de la paresse et du sommeil par ta médiation, ta protection, Vierge Mère, Souveraine immaculée.

\*

« Dans ta miséricorde, ô Dieu, fais porter du fruit... »

Ô Sauveur, lorsque librement tu fus élevé sur l'arbre de la croix, la création entière trembla et le voile du Temple fut déchiré.

Sur la croix, ô Jésus, tu es fixé pour moi et l'on te perce le côté, ô Dieu très-bon ; aussi je me prosterne avec foi devant ta divine majesté.

Gloire...

Ployant les genoux jusqu'à terre, je me prosterne devant le Père en adorant, je glorifie aussi le Fils et je chante le saint Esprit : en trois personnes une seule volonté.

Et maintenant...

Insaisissable est le mystère de ton enfantement, Vierge pure, car tu mets au monde un Fils, sans connaître d'homme tu enfantes notre Dieu et tu demeures immaculée.

Gloire à toi, notre Dieu, gloire à toi.

Ô Christ qui as sanctifié par ta puissance le temps de ce carême, délivre des filets de l'ennemi tous les fidèles qui se prosternent devant toi.

« Dans ta miséricorde, ô Dieu, fais porter du fruit à mon esprit stérile, // Toi qui cultives la beauté et qui plantes le bien. »

*Cathisme du Menée, Gloire... et maintenant... et le stavrothéotokion.*

**Ode 4, ton 4**

« J'ai entendu ta voix et je suis rempli de crainte, // j'ai reconnu ton œuvre admirable, Seigneur. »

Par la vertu d'hospitalité, Abraham a reçu la divine Trinité sous forme d'Ange.

Le don de l'abstinence est un trésor inépuisable, et celui qui l'acquiert thésaurise auprès de Dieu.

Gloire...

Venez, fidèles, dans les larmes disons : Ô Dieu, pardonne-nous nos innombrables transgressions.

Et maintenant...

Mère très-pure et bénie, supplie ton Fils et notre Dieu pour le salut du monde entier.

**Ode 5**

« Toi qui fais monter la lumière du matin / et nous montres le jour, // Jésus, Fils de Dieu, gloire à toi. »

Par le jeûne, Moïse reçut jadis la vision de Dieu sur le mont Sinaï, et le prophète Elie fut enlevé sur un char de feu.

Isaïe, purifié par le jeûne, reçut sur ses lèvres le charbon ardent qu'un Séraphin avait pris sur l'autel.

*Gloire* : Par le jeûne, Daniel et les trois Jeunes Gens fermèrent la gueule des lions et foulèrent au pied la fournaise de feu.

*Et maintenant* : Sainte Mère de Dieu qui as porté la divinité dans ton sein immaculé, garde tes fidèles de tout mal.

**Ode 6**

« Toi qui délivras le prophète Jonas, ô Christ notre Dieu, / fais-moi sortir du gouffre de mes péchés // et sauve-moi, dans ton amour pour les hommes. »

Jonas, dans le poisson, fut jadis sauvé par le jeûne : jeûnons aussi de tout notre cœur, fuyons la géhenne et la mort.

Les Ninivites apaisèrent jadis le courroux de Dieu par une ardente conversion : imitons-les avec ardeur.

*Gloire* : Le Carême qui s'approche nous invite au repentir : allons à lui de tout notre cœur, reconnaissant le don qu'il nous fait.

*Et maintenant* : Toi qui as enfanté ineffablement le Sauveur du monde, le Christ notre Dieu, sans cesse intercède auprès de lui pour qu'il sauve tous ceux qui chantent ton nom.

**Kondakion du Ménéé, ou le Martyrikon du ton occurrent (voir Annexe 4).**

**Ode 7**

« Dieu de nos Pères, ne rougis pas de nous, / Ami des hommes, nous t'en prions, // mais que ta clémence agisse toujours envers nous. »

Faisons comme le prophète Daniel qui par le jeûne adoucissait les lions rugissants dans la fosse.

Imitons avec crainte les trois Jeunes Gens, afin d'échapper aussi au feu de l'enfer, comme ils échappèrent à la fournaise des Chaldéens.

*Gloire* : Jeûnons d'un cœur pur, nous aussi, purifions notre corps et consacrons à Dieu notre esprit.

*Et maintenant* : Vierge Mère de Dieu en qui le Verbe d'avant les siècles s'est incarné, intercède sans cesse pour le salut de nos âmes.

**Ode 8, ton 4**

« Les Jeunes Gens captifs confessèrent le Christ comme Roi, / lorsque dans la fournaise ils disaient à pleine voix : // Toutes les œuvres du Seigneur, célébrez le Seigneur. »

Joseph, ayant jeûné, échappa à l'étreinte de la femme sans pudeur, et il obtint la royauté : par le jeûne éteignons, nous aussi, les traits enflammés de l'ennemi.

C'est par le jeûne également que David triompha de l'étranger et trouva la royauté : par l'abstinence triomphons de l'ennemi et nous serons couronnés dans le Seigneur.

Nous avons des modèles de vertu : imitons le courage de Job, la sincérité de Jacob et la foi d'Abraham, la sagesse de Joseph et la vaillance de David.

*Théotokion* : Toutes les œuvres du Seigneur, chantez le Seigneur, le Christ notre Roi, que la Vierge Marie enfante pour nous, demeurant vierge après l'enfantement.

*Et le triode de Joseph, page suivante.*

**ton 2**

« Le Dieu qui descendit dans la fournaise ardente pour les enfants des Hébreux / et qui changea la flamme en rosée, / chantez-Le, toutes ses œuvres, comme Seigneur, // et exaltez-Le dans tous les siècles. »

Sur la montagne Moïse, étendant les mains en forme de croix, triompha des ennemis ; et toi, Sauveur, étendant les mains sur la croix, tu mis à mort la funeste tyrannie de l'Enfer.

Sur la croix, ô Christ mon Sauveur, par la plaie de ton côté et les clous fixant ton corps, tu sauves les mortels de la malédiction, leur donnant part à la joie éternelle : aussi nous bénissons ton amour pour nous.

Le temps de l'abstinence s'est levé : il éclaire en esprit nos sens spirituels et repousse la ténèbre des passions ; aussi nous l'embrassons de tout cœur, exaltant le Christ.

Le jeûne mortifie en notre âme les funestes passions, les plaisirs qui portent mort ; il arrête les élans et les soulèvements du cœur : accueillons-le dans la foi et l'ardeur.

Fidèles, chérissons sincèrement la présente journée, non parce que nous la tenons pour prémices du carême, mais comme son entrée ou, pour mieux dire, le seuil de son portail.

La beauté du Carême accueille en ce jour l'âme qui aime Dieu, l'honorant des prémices de sa pureté et, comme au premier degré de l'échelle, posant déjà la présente journée.

*Théotokion* : Ouvre-nous, lorsque nous frappons et faisons appel à ta pitié, ô Vierge, prompt refuge des humains, ferme secours en tout danger et la plus sûre protection pour ceux que frappe le malheur.

\*

« Celui qui pour Moïse sur la montagne du Sinaï... »

Tu es monté sur la croix, ô Maître de l'univers, pour rappeler Adam et Eve auprès de toi, et tu les as reconduits au Paradis ; Christ Sauveur, nous te chantons dans les siècles.

Lorsque tu fus exalté librement sur la croix, ô Christ, les rayons du soleil s'abaissèrent de frayeur, le jour disparut et le Larron te confessa comme Dieu pour les siècles.

Bénissons le Seigneur, le Père, le Fils et le saint Esprit.

Nous croyons le Fils égal au Père, de même que le saint Esprit, sainte Trinité, unique Divinité que nous adorons avec foi, en rejetant le dogme d'Arius.

Maintenant...

Comment te chanterai-je comme il convient, ô Vierge Mère de Dieu, enténébré que je suis par la noirceur de mes péchés ? Ô Toute-sainte, pardonne-moi l'audace de mon pauvre chant.

Gloire à toi, notre Dieu, gloire à toi.

Ô Croix, espérance des croyants, arme des souverains, gloire des prêtres et force des saints moines, par ta puissance donne le salut à ceux qui te glorifient dans les siècles.

« Celui qui pour Moïse sur la montagne du Sinaï, / a préfiguré dans le buisson ardent le miracle de la Vierge, // chantez-Le, bénissez-Le et exaltez-Le dans tous les siècles. »

**Ode 9, ton 4**

« Nous magnifions ton amour pour nous, / ô Christ notre Sauveur, / gloire de tes serviteurs et couronne des croyants, // qui magnifies la mémoire de la Mère de Dieu. »

Moïse en Egypte divisa la mer et fit passer le peuple d'Israël ; il l'a nourri au désert, accomplissant par le jeûne des signes étonnants.

Josué, le fils de Noun, par l'abstinence sanctifia le peuple d'Israël et lui donna en héritage la terre promise, après avoir franchi le Jourdain.

Gédéon triompha de l'ennemi avec trois cents hommes seulement, qui brillaient par l'abstinence et la prière : imitons-les et marchons avec lui.

*Théotokion* : Réjouis-toi, Toute-pure, gloire de la virginité, protectrice angélique et secours des humains, ô Marie, joie de l'univers, Mère et servante de notre Dieu.

*Et le triode de Joseph, page suivante.*

*ton 2*

« Celui qui vient de Dieu, le Verbe de Dieu, / est venu dans sa sagesse indicible / renouveler Adam cruellement tombé dans la corruption pour avoir goûté le fruit ; / Il s'est ineffablement incarné pour nous de la sainte Vierge ; // aussi, fidèles, d'un seul cœur, Le magnifions-nous dans nos chants. »

Etendant tes mains divines sur la croix, tu as rassemblé ce qui jadis fut séparé ; en médiateur, tu portas à ton Père, comme un don, notre nature condamnée ; c'est pourquoi, Rédempteur, nous célébrons ta divine Crucifixion.

La grâce du saint Carême darde brillamment sur nous ses clairs rayons, purifiant le flux de nos pensées et chassant la sombre satiété ; et nous fidèles, avec ardeur accueillons-la de bon cœur.

L'abstinence, porteuse de lumière, a mêlé pour nous la coupe des charismes divins et se révèle à tous en ce jour : nous qui voulons y prendre part, pour le bien de l'âme, demandons le secours du Maître de l'univers.

Par les clous de tes mains divines, Dieu compatissant, tu as cloué tous nos péchés sur la croix ; par la lance transperçant ton côté tu déchiras les noirs écrits où nos péchés étaient inscrits ; aussi chantons-nous ta sainte Crucifixion.

La plus belle des vertus ouvre le chemin, et désormais le stade du Carême est préparé : vous tous qui désirez combattre loyalement, demandez au Christ de nous envoyer du haut du ciel un temps de paix.

*Théotokion* : Vierge pure, par ton inlassable protection, par la force et le secours de ta rapide intercession, garde tes fidèles serviteurs de tout assaut de l'ennemi ; dès maintenant préserve-les des passions, du péché, des tentations.

\*

« Nous te magnifions avec foi, toi seule Mère de Dieu... »

Tu t'es laissé clouer sur l'arbre de la croix, nous délivrant ainsi de l'antique malédiction ; c'est pourquoi, ô Christ, nous te magnifions.

Dieu Sauveur, nous nous prosternons devant tes souffrances : par elles tu as bien voulu délivrer le genre humain de la servitude de l'ennemi.

Gloire...

Du Père est né le Fils éternellement, de lui procède aussi l'Esprit de vérité, indivisible et consubstantielle Trinité.

Et maintenant...

Intercède auprès du Sauveur qui s'est incarné de toi, ô Vierge toute-bénie, pour qu'il nous accorde, en sa bonté, le pardon de nos péchés.

Gloire à toi, notre Dieu, gloire à toi.

Par ta puissance, croix du Christ, veille accorder à ses adorateurs de passer le temps du carême dans la paix et d'échapper à la servitude de l'ennemi.

« Nous te magnifions avec foi, toi seule Mère de Dieu, / car au-delà de la nature tu as conçu en ton sein selon la chair // le Verbe qui, hors du temps, a resplendi du Père. »

*Photagogikon du ton occurrent (voir Annexe 4).*

**Apostiches, ton 1**

Si tu t'abstiens des aliments sans te purifier de tes passions, ô mon âme, / c'est en vain que tu te glorifies de ton jeûne, / car si tu ne veux te corriger, tu deviendras un menteur auprès de Dieu, / tu ressembleras aux pires démons, car ils ne se nourrissent jamais ; / veille donc à ne pas gâcher ton jeûne par le péché, / mais reste insensible devant tes folles passions ; / agis comme si tu prenais place auprès du Sauveur crucifié / ou même sois crucifié avec Celui qui fut mis en croix pour toi et tourne-toi vers lui en disant : // Souviens-toi de moi, Seigneur, quand tu entreras dans ton royaume. (2 fois)

v. Comblés au matin de ta miséricorde, Seigneur, nous avons été dans l'allégresse et dans la joie. Nos jours durant, soyons dans la joie à la place des jours où Tu nous as humiliés, des années où nous avons connu le malheur. Jette les yeux sur tes serviteurs et sur tes œuvres, et guide leurs fils !

v. Que la splendeur du Seigneur notre Dieu soit sur nous ! Dirige d'en haut les œuvres de nos mains, dirige l'œuvre de nos mains !

Saints Martyrs dignes de toute louange, / ce n'est ni l'épreuve ni la détresse ni la faim, / ni la persécution ni le danger, ni la rage des fauves ni le glaive ni le feu / qui par leurs menaces ont pu vous éloigner de Dieu ; / mais c'est plutôt par amour pour lui que vous avez oublié la nature en devenant des étrangers pour votre corps / et vous avez combattu au mépris de la mort ; / aussi avez-vous reçu la digne récompense de vos labeurs / en devenant héritiers du royaume des cieux : // intercédez pour le salut de nos âmes.

Gloire... et maintenant...

Voyant l'Agneau suspendu à la croix, / la Vierge pure s'écria en pleurant : / Mon doux Fils, quel est ce spectacle étrange et nouveau, // et comment celui qui tient l'univers en sa main se laisse-t-il clouer corporellement sur le bois ?

Il est bon de confesser le Seigneur..., et la fin des Matines selon l'ordinaire de Carême.

*Les Heures Prime, Tierce, Sexte et None sont célébrées comme en Carême.*

## LE MERCREDI À SEXTÉ

### **Troaire de la Prophétie, ton 3**

Roi saint et tout-puissant devant qui tremble tout l'univers, / sauve-nous qui t'implorons, // car tu as le pouvoir de pardonner les péchés, dans ton amour pour les hommes.

### **Prokimenon, ton 6**

Seigneur, sauve, ton peuple, / et bénis ton héritage.

v. Seigneur, mon Dieu, je crie vers toi, ne garde pas le silence envers moi.

### **Lecture de la prophétie de Joël (2, 12-26)**

Ainsi parle le Seigneur : Revenez à moi de tout votre cœur, dans le jeûne, les larmes et les cris de deuil ; déchirez votre cœur et non pas vos vêtements ; et revenez vers le Seigneur votre Dieu, car il est compatissant et miséricordieux, lent à la colère et riche en bonté, et il a regret du mal : « Qui sait, s'il revenait et se repentait, s'il laissait après lui une bénédiction pour les offrandes et libations au Seigneur votre Dieu ? »

Sonnez du cor en Sion, prescrivez un jeûne, publiez une solennité ; réunissez le peuple, convoquez l'assemblée, rassemblez les vieillards, réunissez les enfants, les nourrissons. Que le jeune marié quitte son logis, et l'épouse sa chambre nuptiale ! Qu'entre l'autel et le portique pleurent les prêtres, serviteurs du Seigneur, et disent : Pitié, Seigneur, pour ton peuple, ne livre pas ton héritage à l'infamie, à la prépotence des nations, pour qu'on ne dise pas chez les païens : Où est-il, leur Dieu ?

Le Seigneur se prit de jalousie pour son pays, il épargna son peuple. Le Seigneur répondit à son peuple et lui dit : Voici que je vous enverrai le blé, le vin et l'huile, vous en aurez à satiété ; et jamais plus je ne ferai de vous l'opprobre des nations. Celui qui vient du Nord, je l'éloignerai de chez vous, je le repousserai vers une terre aride et désolée, son avant-garde vers la mer orientale, son arrière-garde vers la mer occidentale. Il en montera puanteur et infection, car le Seigneur a fait de grandes choses. Glèbes, ne craignez plus, tressaillez d'allégresse et de joie, car le Seigneur a magnifié son œuvre. Courage, bêtes des champs : les pâtures désertes ont reverdi, les arbres portent leur fruit, la vigne et le figuier donnent leur abondance. Fils de Sion, soyez dans l'allégresse, réjouissez-vous dans le Seigneur votre Dieu, car il vous donne la pluie d'automne au temps convenable et fait descendre pour vous les ondées, celles d'automne et celles du printemps, comme jadis. Les aires se rempliront de froment, les cuves déborderont de vin et d'huile fraîche. Je vous revaudrai les années qu'ont dévorées la sauterelle et le criquet, la locuste et la chenille, cette grande armée que j'ai envoyée contre vous. Vous mangerez à satiété et louerez le nom du Seigneur votre Dieu, qui fit pour vous des merveilles, et pour les siècles mon peuple n'aura plus à rougir.

### **Prokimenon, ton 7**

Le Seigneur donnera la force à son peuple, / le Seigneur bénira son peuple dans la paix.

v. apportez au Seigneur, ô fils de Dieu, apportez au Seigneur les petits des béliers.

*Après None, Typiques et Béatitudes, rapidement, sans chanter. Kondakia : de l'église et du Saint du jour, Gloire... des Défunts, Et maintenant... Protectrice. Kyrie eleison (40 fois). Gloire... et maintenant... Toi plus vénérable. Prière de saint Ephrem, avec 3 grandes métanies et 12 petites.*

**LE MERCREDI SOIR À VÊPRES**

*Au Lucernaire, on chante 6 stichères : 3 de l'Octoèque et 3 du Menée. Gloire... et maintenant... et le Théotokion.*

*Après Lumière joyeuse, le prokimenon du jour et la lecture :*

**Prokimenon (du jour), ton 5**

Ô Dieu, par ton nom sauve-moi, / et par ta puissance rends-moi justice.

v. Ô Dieu, exauce ma prière, prête l'oreille aux paroles de ma bouche.

**Lecture de la prophétie de Joël (4, 12-21)**

Ainsi parle le Seigneur : Que toutes les nations se lèvent et montent à la vallée de Josaphat ! Car là je siégerai pour juger tous les peuples d'alentour. Sortez les faucilles, la moisson est mûre ; venez fouler, le pressoir est comble : les cuves débordent, si grande est leur malice. Que de voix retentissent en la vallée du jugement, car il est proche, le jour du Seigneur, en la vallée du jugement. Le soleil et la lune s'obscurcissent, les étoiles perdent leur éclat. De Sion rugit le Seigneur, de Jérusalem il fait entendre sa voix ; les cieux et la terre seront ébranlés. Mais le Seigneur sera pour son peuple un refuge, une forteresse pour les enfants d'Israël. Vous saurez alors que je suis le Seigneur votre Dieu, qui habite Sion, ma sainte montagne. Jérusalem sera un lieu saint, les étrangers n'y passeront plus. En ce jour-là, les montagnes distilleront la douceur, les collines ruisselleront de lait, en tous les torrents de Juda ruisselleront les eaux ; une source jaillira de la maison du Seigneur, pour arroser le val des Acacias. L'Egypte sera dévastée, l'Humée une plaine désolée, à cause de leurs violences contre les fils de Juda, à cause du sang innocent versé sur leur sol. Mais la Judée sera pour toujours habitée, ainsi que Jérusalem, d'âge en âge. Je vengerai leur sang, que je ne laisserai pas impuni, et le Seigneur aura sa demeure en Sion.

**Prokimenon, (Ps. 130) ton 6**

Qu'Israël espère dans le Seigneur / dès maintenant et à jamais.

v. Seigneur, mon cœur ne s'est pas enflé d'orgueil, et mes yeux ne se sont pas levés.

**Apostiches, ton 3**

Le printemps du Carême s'est levé, / et la fleur du repentir avec lui ; /  
frères, purifions-nous de tout péché / et chantons pour Celui qui donne  
la lumière : // gloire à toi, seul Ami des hommes. (2 fois)

v. J'ai levé les yeux vers Toi qui habites dans les cieux. Comme les yeux  
des serviteurs sont fixés sur la main de leurs maîtres, comme les yeux de la  
servante sont fixés sur la main de sa maîtresse, ainsi nos yeux sont tournés  
vers le Seigneur notre Dieu, // jusqu'à ce qu'Il nous ait en compassion.

v. Aie pitié de nous, Seigneur, aie pitié de nous, car nous avons été par  
trop rassasiés de mépris ! Notre âme en a été par trop rassasiée. Que  
l'opprobre soit sur les nantis // et le mépris sur les orgueilleux !

Seigneur, tes Martyrs, soutenus par la foi / et fortifiés par l'espérance, /  
unis spirituellement par l'amour de ta Croix, / ont brisé la tyrannie de  
l'ennemi ; / ayant reçu la couronne d'immortalité, // ils intercèdent  
avec les Anges pour le salut de nos âmes.

Gloire... et maintenant...

Reine de sainteté, gloire des armées célestes, / antienne des Apôtres,  
accomplissement des écrits prophétiques, // reçois, ô Souveraine, nos  
prières et nos chants.

*Cantique de Syméon, trisagion et prière du Seigneur. Tropaire du Saint (à défaut,  
celui du jour) et son théotokion. Litanie triple : Aie pitié de nous. Prière de saint  
Ephrem, avec les 3 métanies. Puis : Que le nom du Seigneur soit béni, le psaume Je  
bénirai le Seigneur en tout temps, puis Il est digne en vérité et le Congé.*

*Ce mercredi et le vendredi de cette semaine, la liturgie n'est pas célébrée.*