

**Dimanche de l'exil d'Adam**  
(ou de la *Tyrophagie* : dernier jour des laitages)

**Grandes Vêpres**

**Lucernaire.** *On chante 6 stichères du dimanche (du ton occurrent) et 4 du Triode - ton 6 :*

v. Depuis la garde du matin jusqu'à la nuit, depuis la garde du matin, / qu'Israël espère dans le Seigneur !

Le Seigneur, mon Créateur, / m'a formé de la poussière de la terre / et, par son souffle vivifiant, Il m'a donné la vie ; / Il m'a honoré sur terre / en me faisant régner sur toutes les choses visibles / et vivre en compagnie des anges. / Mais Satan, le rusé, sous la forme d'un serpent, m'a séduit par la nourriture / et m'a séparé de la gloire de Dieu ; / Il m'a livré à la terre dans les profondeurs de la mort. // Mais toi, ô Maître compatissant, rappelle-moi.

v. Car auprès du Seigneur est la miséricorde, et grande auprès de Lui la rédemption. / C'est Lui qui rachètera Israël de toutes ses iniquités.

Je me suis dépouillé du vêtement que Dieu m'avait tissé, / malheureux que je suis, / en désobéissant, Seigneur, à ton précepte divin sur le conseil de l'Ennemi. / Maintenant je suis revêtu de feuilles de figuier et de tuniques de peau. / Je suis condamné à manger le pain de douleur<sup>1</sup> à la sueur de mon front ; / la terre maudite me rend des épines et des chardons. / Mais celui qui s'est incarné de la Vierge dans les temps derniers // m'a rappelé et m'a ramené au paradis.

v. Louez le Seigneur, toutes les nations, / célébrez-Le, tous les peuples !

Paradis très précieux, merveille de beauté, / demeure que Dieu a bâtie, joie et délices infinies, / gloire des justes, splendeur des prophètes et demeure des saints, / par le bruissement de tes feuilles prie le Créateur de toutes choses, / de m'ouvrir les portes que j'ai fermées par ma transgression, / afin que je sois rendu digne de goûter au fruit de l'arbre de vie // et au bonheur dont auparavant je jouissais en toi.

---

<sup>1</sup> Cf. Ps.126,2.

v. Car sa miséricorde s'est affermie sur nous, / et la vérité du Seigneur demeure dans les siècles.

Par sa désobéissance Adam fut chassé du paradis / et séduit par les paroles de la femme il fut privé de ses délices ; / il est assis, nu, face au jardin, et se lamente : Malheur à moi ! / Aussi hâtons-nous d'entrer dans le temps du jeûne, / obéissant aux traditions évangéliques, / afin d'être agréables au Christ // et d'être à nouveau accueillis dans les demeures du paradis.

*Gloire... - ton 6*

Adam, assis en face du paradis, / pleurait et se lamentait sur sa nudité : / Hélas, j'ai été séduit par une perfide tromperie, / dépouillé et éloigné de la gloire ; / hélas, je suis maintenant désemparé dans ma nudité, / alors que j'étais nu dans la simplicité. / Ô paradis, jamais plus je ne goûterai à tes délices ; / je ne verrai plus mon Seigneur Dieu et Créateur, / car je retournerai à la terre dont j'ai été tiré. / Miséricordieux et Compatissant, je t'implore : // Aie pitié de moi, qui suis déchu.

*Et maintenant... théotokion dogmatique du dimanche du ton occurrent.*

*Entrée, "Lumière joyeuse..." et prokimenon : "Le Seigneur est entré dans son règne..." Et, après les litanies et la prière de l'inclinaison, on chante la litie :*

*Litie : stichère de la dédicace, puis :*

*Gloire ... - ton 6*

Le soleil cacha ses rayons, la lune et les étoiles se changèrent en sang, / les montagnes frémirent d'épouvante et les collines tremblèrent d'effroi / quand le paradis fut fermé ; / Adam qui en sortait se frappait le visage et disait : // Aie pitié de moi, qui suis déchu.

*Et maintenant ... théotokion - même ton*

Nous te chantons, ô Marie, Mère de Dieu, / car tu as été le trône du grand Roi, / la nuée très sainte plus vaste que les cieux, / le char des chérubins, plus élevée que les séraphins / et la chambre nuptiale de la gloire, / car par toi est venu s'incarner le Dieu de toutes choses ; // intercède auprès de lui pour le salut de nos âmes.

**Apostiches**

*Aux Apostiches, on chante les 4 stichères de l'Octoèque du ton occurrent, puis :*

*Gloire ... - ton 6*

Pour avoir mangé le fruit, Adam a été chassé du paradis, / et assis en face de lui, il se lamentait et gémissait, / et d'une voix suppliante il disait : / Hélas, comme je souffre, malheureux que je suis ; / pour un seul commandement du Maître que j'ai transgressé, / je suis privé de tous les biens. / Paradis très saint, planté pour moi et fermé à cause de la désobéissance<sup>2</sup>, / prie celui qui t'a créé et qui m'a façonné, / afin que je sois comblé de tes fleurs. / Et le Sauveur lui répondit : Je ne veux pas que ma créature périsse<sup>3</sup>, / mais Je veux qu'elle soit sauvée tout entière / et qu'elle arrive à la connaissance de la vérité, // car Je ne rejeterai pas celui qui vient à moi<sup>4</sup>.

*Et maintenant ... théotokion de l'Octoèque, du ton occurrent - même ton*

Mon créateur et mon libérateur, le Christ Seigneur, / est sorti de tes entrailles, ô Très pure ; / Il s'est revêtu de ma nature et a délivré Adam de l'antique malédiction ; / c'est pourquoi, ô Vierge toute pure et Mère de Dieu, / nous te clamons sans cesse en vérité la salutation de l'ange : / réjouis-toi, ô notre Souveraine, // secours, protection et salut de nos âmes.

*Cantique de Syméon et la suite habituelle jusqu'au Notre Père. Si on célèbre la vigile on chante le tropaire : "Vierge Mère de Dieu..." 3 fois et "Que le nom du Seigneur..." Sinon on chante la suite des tropaires comme indiqués aux matines.*

<sup>2</sup> Lit. : "fermé à cause d'Ève", mais le texte biblique n'impute pas la chute à Ève seule.

<sup>3</sup> Cf. II P 3,9.

<sup>4</sup> Cf. Ps.126,2.

## Matines

Après l'hexapsalme, « **Le Seigneur est Dieu...** », le tropaire du dimanche du ton occurrent (2 fois) et son théotokion, on lit les cathismes habituels, puis on chante le **Polyeleos**, auquel on ajoute le **Psaume 136** (comme aux deux dimanches précédents), suivi des **Eulogétaires**.

Ensuite l'hypakoï, les antiennes des Degrés et la suite jusqu'à l'Évangile, comme à l'ordinaire le dimanche.

Après « **Ayant contemplé...** » et la lecture du psaume 50, on chante les stichères pénitentiels - **ton 8** : « **Gloire... Ouvre-moi les portes du repentir...** ».

### Canon :

De l'Octoèque : canon de la Résurrection (4 tropaires), de la Croix et de la Résurrection (2), de la Mère de Dieu (2)

(le canon des Ménées est chanté aux Complies du vendredi soir)

et **canon du Triode** (6), de **Christophe le Prôtosèkrète - ton 6** :

### Ode 1 – "Lorsqu'à pied sec Israël eut traversé l'abîme..."

Verset : Aie pitié de moi, ô Dieu, aie pitié de moi.

Viens, ô mon âme tirillée par les passions, pleure aujourd'hui sur tes œuvres en te souvenant de ta nudité d'autrefois en Éden, car tu as été chassée de ses délices et privée de la joie intarissable.

Dans l'abondance de ta miséricorde et de ta compassion, ô Créateur et Auteur de toutes choses, m'ayant jadis tiré de l'argile et donné la vie, Tu m'as ordonné de te chanter avec tes anges.

À cause de l'abondance de ta miséricorde, ô Créateur et Seigneur, Tu as planté en Éden un jardin de délices et Tu m'as ordonné de jouir de ses beaux fruits, doux et éternels.

*Gloire...*

Hélas, ô mon âme misérable, tu avais reçu de Dieu le pouvoir de goûter aux délices de l'Éden, mais Il t'avait ordonné de ne pas goûter au fruit de la connaissance. Pourquoi as-tu enfreint la loi de Dieu ?

*Et maintenant...*

Vierge Mère de Dieu, fille de la lignée d'Adam et, par grâce, Mère du Christ Dieu, relève-moi maintenant, moi qui ai été chassé de l'Éden.

### Katavassia - ton 6

Lorsqu'à pied sec Israël eut traversé l'abîme / et vu le pharaon  
qui le poursuivait englouti dans les flots, // il s'écria : Chantons à  
Dieu un chant de victoire.

**Ode 3 – "Il n'est de saint que toi, Seigneur..."**

Le serpent rusé, jaloux de ma dignité, a jadis murmuré à l'oreille d'Ève une parole trompeuse et moi, hélas, séduit par elle, j'ai été chassé de la vie bienheureuse.

J'ai eu l'audace de tendre la main pour goûter au fruit de l'arbre de la connaissance, auquel Dieu m'avait ordonné de ne pas toucher, et j'ai eu l'amertume d'être rejeté loin de la gloire divine.

*Gloire...*

Hélas, ô mon âme tirillée par les passions, comment n'as-tu pas appréhendé la séduction ? Comment n'as-tu pas pressenti la ruse et la convoitise de l'Ennemi ? Mais ton esprit s'est obscurci et tu as transgressé le commandement de ton Créateur.

*Et maintenant...*

Tu es mon espérance et ma protection, ô Très-pure, toi seule qui, par ton enfantement, as jadis recouvert la nudité d'Adam après sa chute. Revêts-moi aussi d'un vêtement d'incorruptibilité.

**Katavassia**

Il n'est de saint que toi, / Seigneur, mon Dieu, / toi qui as exalté  
la force de tes fidèles, ô Très-bon, // et qui nous as affermis sur  
le roc de la confession de ton Nom.

*Petite litanie.*

**Tropaire-cathisme - ton 4**

Adam a été chassé des délices du paradis pour avoir mangé le fruit amer / et n'avoir pas gardé, dans son intempérance, le commandement du Maître. / Il fut condamné à cultiver la terre de laquelle lui-même avait été pris / et à manger son pain à la sueur de son front. / Aussi recherchons la tempérance / afin de ne pas être amenés, comme lui, à nous lamenter hors du paradis, // mais de pouvoir y entrer.

*Gloire ... - ton 4*

Maintenant est venu le temps des œuvres bonnes, / le Juge est proche ; / ne nous affligeons pas, mais dans l'abstinence apportons les larmes de componction / avec des œuvres de miséricorde et disons : / Nos péchés sont plus nombreux que les grains de sable de la mer, / mais toi, le Libérateur de toutes choses, pardonne-nous tous, // afin que nous recevions les couronnes incorruptibles.

*Et maintenant ... - même ton*

Nous ne cesserons jamais, indignes que nous sommes, / de proclamer ta puissance, ô Mère de Dieu ; / car si tu ne nous protégeais pas par tes prières, / qui nous aurait préservés de tant de périls, / qui jusqu'à ce jour nous aurait gardés libres ? / Nous ne nous éloignerons pas de toi, ô Souveraine, // car tu sauves toujours de toute adversité tes serviteurs.

**Ode 4 - "Le Christ est ma force, mon Dieu, mon Seigneur !"**

En Éden j'étais honoré par toi, ô Maître, pécheur que je suis ; hélas, comment me suis-je laissé séduire par le diable envieux, pour me trouver rejeté loin de ta Face ?

Lamentez-vous sur moi, ô chœurs des anges et toi, beau paradis avec tes radieux jardins, car m'étant laissé tenter pour mon malheur, j'ai été rejeté par Dieu.

Prairie bienheureuse, jardin planté par Dieu, paradis resplendissant, par tes feuilles comme par des yeux versez maintenant des larmes sur moi qui suis dénudé et étranger à la gloire de Dieu.

*Gloire...*

Paradis très précieux, je ne peux plus te voir, ni jouir de la douceur de ta divine splendeur ; ayant courroucé le Créateur, je suis rejeté, nu, sur la terre.

*Et maintenant...*

Très sainte Souveraine, toi qui as ouvert à tous les fidèles les portes du paradis qu'Adam avait jadis fermées par sa transgression, ouvre-moi les portes de la miséricorde.

**Katavassia**

"Le Christ est ma force, mon Dieu, mon Seigneur." / Tel est le chant digne de Dieu / que la sainte Église proclame à pleine voix, // appelant à célébrer d'un cœur pur la fête du Seigneur.

**Ode 5 - "Je t'implore, ô Très-bon..."**

Jadis l'Ennemi qui déteste l'homme, m'a envié pour ma vie prospère au paradis ; sous l'apparence d'un serpent, il m'a fait tomber et m'a rendu étranger à la gloire éternelle.

Mon âme gémit et pleure, et mes yeux débordent de larmes quand je vois et je prends conscience de ma nudité causée par ma transgression.

*Gloire...*

La main de Dieu m'avait façonné à partir de la terre, et maintenant, tiraillé par les passions, j'entends l'ordre de retourner à la terre. Qui ne pleurera sur mon sort, moi qui ai été repoussé par Dieu et qui ai échangé l'Éden pour les enfers ?

*Et maintenant...*

Fidèles, nous te proclamons tous, ô Mère de Dieu toute immaculée, comme la mystérieuse chambre nuptiale de la gloire. Aussi, moi qui suis déchu, je te prie, ô Toute-pure, de me ramener dans la chambre nuptiale du paradis.

**Katavassia**

Je t'implore, ô Très-bon, / éclaire de ta divine lumière les âmes de ceux qui veillent avec amour, / afin qu'ils te connaissent, ô Verbe de Dieu, // comme le vrai Dieu qui les rappelle des ténèbres du péché.

**Ode 6 – "Voyant l'océan de l'existence agité par la tempête des tentations..."**

En Éden, Tu m'avais tissé un vêtement, car Tu es miséricordieux ; mais moi, j'ai fait confiance au Trompeur, misérable que je suis, j'ai transgressé ton commandement et je me suis trouvé nu.

Ô mon âme agitée par de nombreuses passions, tu t'es éloignée de Dieu, par ta négligence tu t'es privée des délices du paradis, tu t'es séparée des anges et tu es tombée dans la corruption ; quelle déchéance !

*Gloire...*

Dieu tout-puissant, sois compatissant et aie pitié de celui que Tu as créé de tes mains ; ô Très-bon, ne te détourne pas de moi, je te prie, bien que je me sois exclu du chœur de tes anges.

*Et maintenant...*

Marie, Éluë de Dieu et Souveraine de l'univers, toi qui as enfanté le Seigneur Roi de toutes choses et Libérateur, ramène-moi de la captivité à la gloire du paradis.

**Katavassia**

Voyant l'océan de l'existence / agité par la tempête des tentations, / je me hâte vers ton havre paisible et je te crie : / Arrache ma vie à la corruption, // ô Très-miséricordieux.

*Petite litanie.*

**Kondakion - ton 6**

Guide de la sagesse et Donateur de l'intelligence, / Tu instruis les insensés / et défends les pauvres ; / Maître, affermis et rends sage mon cœur ; / Parole du Père, accorde-moi la parole ; / car je n'empêcherai pas mes lèvres de te clamer : // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

**Ikos**

Assis en face du très doux paradis, Adam se frappait le visage et pleurait en disant : // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Voyant l'ange le chasser et fermer la porte du jardin de Dieu, Adam dit en gémissant : // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Paradis, compatis à ton maître qui t'a perdu et par le bruissement de tes feuilles supplie le Créateur de ne pas fermer tes portes : // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Très saint paradis, plein de bonté et de richesses, planté pour Adam et fermé à cause de la désobéissance<sup>5</sup>, supplie Dieu pour celui qui est tombé : // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

<sup>5</sup> Voir note 2.

*Autres iki (source : J. Touraille)*

Je sens ta beauté et me consume, me souvenant combien je me réjouissais du parfum des fleurs. // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Je suis souillé, je suis détruit, je suis asservi à mes serviteurs. La crainte m'a soumis aux serpents et aux bêtes. Ils me font peur // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Je ne peux plus jouir des fleurs ; la terre me donne des épines et des ronces, et non des fruits. // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

J'ai renversé la table qui ne me donnait nulle peine. Désormais je mange mon pain à la sueur de mon visage. // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Satan exulte, il m'a dépouillé de ma gloire. Mais il ne s'en réjouit pas, car voici que Dieu me revêt. // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Dieu lui-même a compassion de moi, Il revêt ma nudité. J'ai transgressé, pourtant Il veille sur moi. // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Sauveur, maintenant sauve-moi qui Te cherche dans mon désir. Je ne veux pas Te perdre. Mais je veux que Tu me prennes et appeler : // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Nul n'est pareil à Toi, le seul Saint et le seul Pur. Regarde du haut du ciel en ta miséricorde, et sauve-moi qui appelle indignement : // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Relève, recueille en ton amour de l'homme celui qui est tombé. Viens, Sauveur, près de moi qui ai perdu ma vie maintenant et appelle : // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

Unité, Trinité ni divisée, ni séparée, par les prières de la Mère de Dieu aie compassion de moi. Pardonne les fautes de ceux qui appellent : // Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.



## Synaxaire

Ce même jour, nous faisons mémoire d'Adam, notre premier Père, chassé du Paradis de délices.

Avec Adam et Eve amèrement déçus pleure le genre humain son Paradis perdu.

Cette mémoire, nos saints Pères l'ont placée avant le Carême, comme pour nous montrer par les faits combien le remède du jeûne est utile à la nature humaine et combien est lamentable ce qui vient de la satiété et de la désobéissance. Omettant donc les dommages infinis causés au monde par suite de sa faute, les Pères ont voulu présenter Adam le premier homme, en nous montrant clairement le mal souffert par lui pour n'avoir pu s'abstenir d'un peu de nourriture et, par là, introduit également dans notre nature, et aussi le bien-fondé du jeûne, ce premier commandement de Dieu parmi les hommes. Ne l'ayant pas observé, mais ayant cédé à son ventre ou plutôt, par l'intermédiaire d'Eve, au serpent trompeur, non seulement il n'est pas devenu Dieu, mais de plus il s'est attiré la mort, dont il a transmis le mal à tout le genre humain. C'est donc pour la gourmandise du premier Adam que le Seigneur a jeûné quarante jours et s'est montré obéissant ; et c'est pour cela que le présent Carême a été conçu par les saints Apôtres, afin qu'en observant ce qu'Adam n'a pas observé nous jouissions, par le jeûne, de l'immortalité dont il a lui-même souffert la perte. D'ailleurs, comme nous l'avons déjà dit, le but des Saints, c'est d'embrasser en peu de temps les œuvres divines depuis le début jusqu'à la fin. Et puisqu'à la responsabilité de tous nos semblables incombent et la transgression d'Adam et sa chute du Paradis de délices, pour cette raison les Pères ont proposé qu'en en faisant mémoire, nous fuyions son exemple, au lieu d'en imiter l'intempérance.

Le sixième jour, Adam fut donc façonné par la main de Dieu, honoré par son souffle de son image et ressemblance et, recevant aussitôt son commandement, il passa jusqu'à six heures dans le Paradis ; puis, ayant transgressé le commandement, il en fut chassé. L'hébreu Philon dit qu'Adam aurait passé cent ans dans le Paradis ; d'autres parlent de sept jours ou années, à cause de la valeur de ce nombre. Mais qu'à la sixième heure il étendit la main et saisit le fruit, nous l'a montré le Christ, nouvel Adam, qui, le sixième jour et à la sixième heure, étendit ses mains sur la croix pour réparer sa perte. Adam a été créé à mi chemin entre la corruption et l'incorruptibilité, afin que, de quelque côté qu'il penchât par son choix, cela lui fût acquis. Car il était également possible à Dieu de le créer immortel ; mais pour que soit justifié son choix, il lui donna comme loi de toucher à tous les arbres, mais pas à celui-ci ; c'est-à-dire, probablement : avoir la connaissance de toutes les créatures de la puissance divine, mais en aucun cas celle qui se réfère à la nature de Dieu. Grégoire le Théologien, pensant en philosophe que les arbres sont les connaissances divines, tandis que l'arbre représente la contemplation, a dit : Dieu a donc ordonné à Adam de s'intéresser à tous les autres principes et aux autres qualités, d'y appliquer son esprit et de rendre gloire à Dieu, car c'est là que résident les vraies délices. Peut-être lui a-t-il demandé de s'enquérir aussi sur sa propre nature, mais pour ce qui est de Dieu, de ne pas chercher à savoir qui il est par nature, ni où ni comment il a tiré l'univers du néant. Mais lui, délaissant les autres recherches, se mit plutôt à sonder ce qui concerne Dieu et à scruter soigneusement sa nature ; et, comme il était, en ces matières, un enfant, un débutant, tout à fait inexpert, il tomba lorsque Satan lui suggéra, par l'intermédiaire d'Eve, l'idée de déification. Le grand et divin Chrysostome dit que cet arbre avait un double pouvoir et il affirme que le Paradis était sur terre ; en philosophe, il l'imagine à la fois intellectuel et sensible, comme l'était Adam, et le place «au milieu» entre la corruption et l'incorruptibilité, pour sauvegarder l'Écriture, mais sans s'en tenir à la lettre. Certains disent que l'arbre de la désobéissance fut le figuier puisque, sachant leur nudité, ils se couvrirent aussitôt, en se servant de ses feuilles. Et c'est la raison pour laquelle le Christ aurait maudit le figuier, comme s'il avait été la cause de la transgression. Car il a une certaine ressemblance avec le péché : d'abord la douceur du fruit, ensuite l'âpreté de ses feuilles, et enfin la glu qui provient de son lait. Et il en est qui ont compris de façon peu convenable et l'arbre et la conversation d'Adam avec Eve et leur «connaissance». Donc, après avoir transgressé et revêtu la chair mortelle, après avoir été l'objet de la malédiction, il fut chassé du Paradis, dont la porte, sur l'ordre de Dieu, fut gardée par un glaive de feu. Devant cette porte, Adam s'assit et pleura tous les biens dont il s'était privé pour n'avoir pas jeûné en temps opportun et le fait que tout le genre humain issu de lui devait partager la même condition jusqu'à ce que notre Créateur, ayant pitié de notre nature détériorée par Satan, naisse de la Vierge sainte et vive son admirable vie, nous montrant le voie par ce qui s'oppose au démon, à savoir le jeûne et l'humilité, et que, triomphant de celui qui par ruse nous avait séduits, il ramène notre nature à son ancienne dignité.

Tout cela, les Pères théophores ont donc voulu le rendre présent à travers tout le Triode, et ils ont mis en première place l'Ancien Testament : d'abord la création, puis la chute d'Adam, dont nous faisons mémoire présentement, puis tout le reste, à travers les écrits de Moïse et des Prophètes, plus encore avec les psaumes de David, auxquels s'ajoutent, tout au long, les Écritures de la grâce. Suivent aussi, dans l'ordre, les événements de la nouvelle Alliance, dont le premier est l'Annonciation qui, selon l'ineffable économie de Dieu, trouve presque toujours place pendant le saint Carême ; viennent ensuite Lazare et les Rameaux, la sainte et grande Semaine, la lecture des saints Évangiles et les hymnes qui chantent en détail les saintes et salutaires Souffrances du Christ ; puis la Résurrection et le reste, jusqu'à la descente de l'Esprit, tandis que les Actes des Apôtres exposent comment advint la prédication et comment elle rassembla tous les Saints ; car les Actes confirment la Résurrection, à travers les miracles.

Puisque donc nous avons souffert de tels maux par le fait qu'Adam, une seule fois, n'a pas jeûné, voici qu'il en est fait mémoire à présent, à l'entrée du saint Carême, afin que, nous rappelant tout le mal qu'a entraîné le fait de ne pas jeûner, nous nous empressions d'accueillir le jeûne avec joie et de l'observer. Alors, ce qu'Adam n'a pu atteindre, à savoir la divinisation, nous l'obtiendrons, nous, par le carême, pleurant, jeûnant et nous humiliant, jusqu'à ce que Dieu vienne nous visiter ; car sans cela, il n'est pas facile de retrouver ce que nous avons perdu.

Il faut savoir en outre que ce saint et grand Carême est la dîme de toute l'année : puisque par paresse, en effet, nous ne voulons pas toujours jeûner et nous abstenir du mal, c'est comme une moisson des âmes que les Apôtres et les saints Pères nous ont confiée. De cette façon, tout le mal que nous avons fait au cours de l'année, nous le rejetons maintenant dans la contrition et en nous humiliant par ce carême, que nous avons avantage à observer de façon plus précise. Car les divins Pères nous ont transmis également trois autres jeûnes : celui des saints Apôtres, celui de la Mère de Dieu et le carême de Noël, ce qui fait quatre, un pour chaque saison de l'année. Mais ce carême, nous l'estimons davantage, à cause de la Passion, ou parce que c'est celui qu'a observé le Christ lui-même, en lui donnant une certaine gloire, ou bien que Moïse a reçu la Loi après avoir jeûné quarante jours ; pensons aussi à Elie, à Daniel et à tous ceux qui ont fait leurs preuves auprès de Dieu. Et le bien-fondé du jeûne, Adam le montre par son contraire. C'est donc pour cette raison que les saint Pères ont voulu rappeler ici l'exil d'Adam.

Par ton ineffable miséricorde, ô Christ notre Dieu, rends-nous dignes des délices du Paradis et, dans ton amour pour les hommes, prends pitié de nous. Amen.

**Ode 7 – "L'ange fit de la fournaise une source de rosée..."**

Jadis, sous l'emprise envieuse du serpent rusé, je t'ai courroucé, Sauveur ; mais toi qui es le maître de tous les temps et qui m'as créé par ta volonté, ne me dédaigne pas, Seigneur mon Dieu, mais rappelle-moi.

Hélas, je suis revêtu du vêtement d'infamie au lieu d'une robe lumineuse ; je pleure sur ma perte, ô Sauveur très bon, et avec foi je te clame : ne me dédaigne pas, ô Dieu, mais rappelle-moi.

*Gloire...*

Par envie, le serpent perfide a blessé mon âme, me privant des délices du paradis ; mais dans ta bonté, Sauveur, ne me dédaigne pas, car Tu es Dieu, et rappelle-moi.

*Et maintenant...*

Dans ta miséricorde, reçois ma supplication, ô Toute-immaculée, et accorde-moi, Toute-pure, le pardon de mes péchés. Je me lamente et je t'implore avec instance : Ne me dédaigne pas, mais, dans ta bonté, rappelle-moi.

**Katavassia**

L'ange fit de la fournaise une source de rosée pour les saints adolescents, / mais sur l'ordre de Dieu le feu consuma les chaldéens / et poussa le tyran à clamer : // Dieu de nos pères, Tu es béni.

**Ode 8 – "De la flamme Tu fis jaillir la rosée..."**

Tu avais jadis honoré de dons multiples l'œuvre de tes mains, ô seul Ami des hommes ; mais, hélas, le serpent funeste m'a séduit par son sifflement et m'a dépouillé de tous les biens.

Pourquoi as-tu écouté le conseil amer et as ignoré le précepte de Dieu ? Hélas, ô mon âme misérable, tu as offensé Dieu, toi qui as été établie pour le glorifier sans cesse avec les anges.

Bénédictions le Seigneur, le Père, le Fils et le Saint Esprit.

Dieu t'ayant donné le pouvoir de commander aux animaux et aux reptiles, comment, ô mon âme, es-tu devenue la confidente du perfide serpent qui corrompt les âmes ? Comment de cet esprit perfide as-tu fait ton conseiller ? Ô mon âme tirillée par les passions, comme tu t'es laissée séduire !

*Maintenant...*

Nous te chantons, Marie, pleine de grâce divine, demeure lumineuse de l'incarnation de Dieu. Aussi, moi qui suis enténébré par les passions, illumine-moi de la lumière de ta miséricorde, toi qui es l'espoir des désespérés.

Louons, bénissons, adorons le Seigneur, le chantant et l'exaltant dans tous les siècles.

**Katavassia**

De la flamme Tu fis jaillir la rosée pour les saints adolescents / et par l'eau Tu as consumé le sacrifice du juste Élie ; / car Tu accomplis tout, ô Christ, par ta seule volonté. // Nous t'exaltons dans tous les siècles.

**Ode 9 – "Il n'est pas donné aux mortels de voir Dieu..."**

En Éden, m'étant rassasié du fruit de la connaissance, son goût me parut délectable, mais il devint amer ; hélas, ô mon âme tiraillée par les passions, comment l'intempérance a-t-elle pu te rendre étrangère au festin du paradis ?

Dieu de tous et Seigneur miséricordieux, dans ta compassion jette les yeux sur ton humble serviteur et ne me repousse pas loin de l'Éden divin afin que, voyant la beauté dont je me suis privé, je me hâte, par mes lamentations, d'acquérir à nouveau ce que j'ai perdu.

Je pleure, je me lamente et je gémiss en voyant le chérubin à l'épée flamboyante à qui il fut ordonné de garder l'entrée de l'Éden et de le rendre, hélas, inaccessible à tous les transgresseurs ; toi seul, Sauveur, peux me le rendre accessible.

*Gloire...*

Je prends confiance, Christ Sauveur, car ta miséricorde est infinie et que de ton côté a coulé le sang divin par lequel Tu as sanctifié la nature humaine ; et à ceux qui t'adorent, ô Très-bon, Tu as ouvert les portes du paradis qui jadis furent fermées pour Adam.

*Et maintenant...*

Ô Vierge et Mère de Dieu inépousée, tu es la Porte infranchissable de la Vie ; par ton intercession, ouvre-moi les portes du paradis jadis fermées, afin qu'en Dieu je te glorifie, toi mon soutien et mon puissant refuge.

**Katavassia**

Il n'est pas possible aux hommes de voir Dieu / que les chœurs  
des anges n'osent contempler ; / mais par toi, ô Toute-pure, / le  
Verbe incarné est apparu aux hommes ; / nous Le magnifions //  
et, avec les puissances célestes, te proclamons bienheureuse.

**Exapostilaire** se rapportant à l'évangile de la résurrection, puis du Triode :

*Gloire...*

Hélas, Seigneur miséricordieux, je n'ai pas obéi à ton commandement, malheureux que je suis ; dépouillé de ta gloire et empli de honte, je suis rejeté hors des délices du paradis. Aie pitié, ô Compatissant, de celui qui, en toute justice, a été privé de ta bonté.

*Et maintenant...*

Mon Sauveur et mon Dieu, par ta croix et ta passion Tu as ramené au paradis celui qui en avait été chassé pour avoir mangé le fruit de l'arbre. Par elles, Seigneur, donne-nous la force de mener le jeûne en toute pureté, afin que nous puissions vénérer ta divine résurrection, la Pâque qui nous sauve, par l'intercession de celle qui t'a enfanté.

## Laudes

*On chante 5 stichères de l'Octoèque, du ton occurrent, puis 4 du Triode - ton 5*

v. Louez-Le avec les cymbales retentissantes, louez-Le avec les cymbales de jubilation, / que tout souffle loue le Seigneur !

Hélas, le serpent m'a privé, moi et ma femme<sup>6</sup>, de la proximité de Dieu / et, pour avoir mangé du fruit de l'arbre, / j'ai été éloigné des délices du paradis. / Hélas, je ne supporte plus cet outrage : / j'étais jadis le roi de toutes les créatures terrestres de Dieu, / maintenant je suis devenu prisonnier à cause d'un conseil perfide ; / jadis j'étais revêtu de la gloire de l'immortalité, / maintenant, pauvre mortel, je porte une peau corruptible. / Hélas, qui trouverai-je pour se lamenter avec moi ? / Mais toi qui m'as façonné à partir de la terre / et qui t'es revêtu de miséricorde, // délivre-moi de la servitude de l'Ennemi, ô Ami des hommes, et sauve-moi.

v. Je te confesserai, Seigneur, de tout mon cœur, je raconterai toutes tes merveilles. (Ps 9,2)

Le terrain favorable aux œuvres bonnes est ouvert, / ceux qui veulent s'y exercer, entrez, / ayant endossé l'épreuve du jeûne, / car ceux qui combattent vaillamment sont dignement couronnés ; / aussi ayant pris pour arme la croix, / résistons à l'Ennemi avec la foi comme rempart inébranlable, / comme bouclier la prière, / comme casque la miséricorde / et comme glaive le jeûne qui arrache du cœur toute méchanceté<sup>7</sup>. / Celui qui accomplit cela, recevra du Christ Roi de l'univers // la couronne véritable au jour du Jugement.

<sup>6</sup> Lit. "le serpent et la femme m'ont privé..." Nous savons par la suite du récit biblique que Dieu n'a pas pris en compte cette justification d'Adam.

<sup>7</sup> Allusion à Ep 6,16-17.

**Ton 6 :**

v. Je me réjouirai et j'exulterai en toi, je chanterai un psaume pour ton Nom, Très-Haut. (Ps 9,3)

Ayant désobéi et goûté le fruit, / Adam fut chassé du paradis. /  
Moïse, ayant purifié par le jeûne les yeux de son âme, a pu  
contempler Dieu. / Aussi, désirant devenir des habitants du  
paradis, / gardons-nous de toute nourriture nuisible, / et voulant  
voir Dieu, jeûnons, comme Moïse, pendant quarante jours, /  
persévérons en toute pureté dans les prières et les  
supplications. / Faisons taire les passions de l'âme, / délaissions  
les vanités de la chair / et, pour voir l'inconcevable beauté du  
Maître, / dirigeons-nous d'un pas léger vers les hauteurs / où les  
chœurs des anges ne cessent de chanter la Trinité indivisible. /  
Aussi, ô Christ, Fils de Dieu donateur de vie, / rends-nous  
dignes, nous qui espérons en toi, / de nous réjouir là-bas avec  
les puissances angéliques, // par l'intercession de celle qui t'a  
enfanté, des apôtres, des martyrs et de tous les saints.

v. Lève-toi, Seigneur, mon Dieu, que ta main soit exaltée, n'oublie pas tes  
pauvres à jamais ! (Ps 9,33)

Le temps est venu de commencer le combat spirituel ; / pour  
vaincre les démons ayons les armes de la tempérance, / la  
pureté des anges et la confiance en Dieu. / C'est ainsi que  
Moïse devint le confident du Créateur / et entendit la voix de  
celui qu'il ne pouvait pas voir. / Aussi rends-nous dignes,  
Seigneur, de vénérer ta passion et ta sainte résurrection, // car  
Tu es l'ami des hommes.

*Gloire... – On répète le même stichère.*

*Et maintenant ... "Tu es toute bénie..." - ton 2*

*Après la grande Doxologie, on chante le tropaire de la résurrection (pair ou impair, selon le ton occurrent), puis après les litanies et la prière de l'inclinaison, on dit le congé.*

## Liturgie

Aux Béatitudes, 6 tropaires du ton occurrent et 4 du Triode, pris à la 6<sup>e</sup> ode.

**Trope du dimanche, du ton occurrent, et de la dédicace ;**

*Gloire... kondakion de la dédicace,*

*Et maintenant... kondakion du Triode - ton 6 :*

Guide de la sagesse et Donateur de l'intelligence, / Tu instruis  
les insensés / et défends les pauvres ; / Maître, affermis et  
rends sage mon cœur ; / Parole du Père, accorde-moi la  
parole ; / car je n'empêcherai pas mes lèvres de te clamer : //  
Miséricordieux, aie pitié de moi qui suis déchu.

**Prokimenon - ton 8**

Priez et rendez grâce / au Seigneur notre Dieu.

v. Dieu est connu en Judée, en Israël son Nom est grand. (Ps.75,12&2)

**Épître : Rm 13,11 - 14,4.**

**Alleluia - ton 6 (usage slave) - ton 4 (usage grec)**

v. Il est bon de confesser le Seigneur, et de chanter ton Nom, ô Très-Haut.

v. Pour annoncer au matin ta miséricorde, et ta vérité durant la nuit. (Ps 91,2&3)

**Évangile : Mt 6,14-21.**

**Verset de communion**

v. Louez le Seigneur du haut des cieux, / louez-le au plus haut des cieux.  
Alleluia, alleluia, alleluia.

## Le dimanche soir : Vêpres du Pardon

*Après la bénédiction, prières initiales et psaume 103 lu, puis grande litanie de paix. On ne lit pas de cathisme.*

**Au lucernaire on chante 10 stichères :**

- 4 stichères pénitentiels de l'Octoèque dans le ton occurrent (2 des Apostiches des Vêpres et 2 des Apostiches des Matines. Voir en Annexe : Stichères des 8 tons en Carême),

- Les 3 prosomia<sup>8</sup> du Triode :

*de Joseph - ton 2*

Dans la traversée du divin stade du jeûne purificateur, hâtons-nous, par la tempérance, de rendre humble la chair, / par les prières et les larmes, recherchons le Seigneur qui nous sauve, / oublions définitivement tout mal et clamons : / Christ Roi, nous avons péché contre toi, / sauve-nous comme jadis Tu as sauvé les Ninivites // et rends-nous participants du Royaume céleste, ô Miséricordieux.

Seigneur, je désespère de moi-même, à la pensée de mes œuvres qui méritent le châtement, / car voici, Sauveur, j'ai négligé tes saints commandements / et j'ai dépensé ma vie dans la débauche. / Aussi, je t'implore, toi le seul miséricordieux, / purifie-moi dans les flots du repentir, / illumine-moi par le jeûne et la prière / et ne te détourne pas de moi, ô Très-bon, // toi qui combles de biens l'univers.

*de Théodore - même ton*

Commençons dans la joie le temps du jeûne, / engageons le combat spirituel, purifions l'âme, purifions la chair, / abstenons-nous de toute passion, comme de nourriture, / pour goûter aux vertus de l'Esprit en persévérant dans leur désir, / afin d'être rendus dignes de contempler la passion vénérable du Christ Dieu // et, dans l'allégresse spirituelle, sa sainte Pâque.

- Puis 3 stichères des Ménées ;

**Gloire... des Ménées, Et maintenant... théotokion du ton des Ménées (ou Gloire... et maintenant... théotokion du ton des Ménées).**

<sup>8</sup> Prosomion = stichère qui se chante sur une mélodie commune à d'autres stichères.

**Entrée avec l'encensoir** (comme tous les dimanche du Grand Carême, à cause du Grand Prokimenon)

et chant de "**Lumière Joyeuse...**"

**Grand prokimenon - ton 8**

**Ne détourne pas ta Face de ton serviteur ; car je suis dans l'affliction, hâte-toi de m'exaucer. Prête attention à mon âme, et délivre-la.** (Ps 68,18-19)

v. Que ton salut, ô Dieu, vienne me secourir. (Ps 68,30)

v. Que les pauvres voient et se réjouissent.

v. Cherchez Dieu, et votre âme vivra. (Ps 68,33)

*Et de nouveau :* **Ne détourne pas ta Face de ton serviteur ; car je suis dans l'affliction, hâte-toi de m'exaucer.**

*Et le chœur termine le verset.*

*Puis le lecteur dit la prière du soir : "**Daigne, Seigneur...**".*

*Pendant que la prière est lue lentement, les célébrants revêtent les ornements de carême.*

*Litanie des demandes (sur une mélodie de carême) et prière d'inclinaison.*



**Apostiches : idiomèle<sup>9</sup> - ton 4**

Ta grâce a resplendi, Seigneur, / et nos âmes sont illuminées. /  
Voici le temps favorable, voici le temps du repentir ; / laissons  
les œuvres des ténèbres / et revêtons les armes de lumière<sup>10</sup>, /  
afin de traverser le vaste océan du jeûne, / et de parvenir à la  
résurrection du troisième jour // de notre Seigneur et Sauveur  
Jésus Christ, qui sauve nos âmes.

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. (Ps 122,1-2)

**Ta grâce a resplendi, Seigneur...**

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 ! (Ps 122,3-4)

Ô Christ notre Dieu, / toi qui es glorifié dans la mémoire de tes  
saints, // par leurs supplications, accorde-nous la grande  
miséricorde.

*Gloire... des Ménées, Et maintenant... théotokion du ton des Menées  
ou le théotokion du Triode : Gloire... et maintenant... - même ton*

Les ordres des anges te glorifient, / ô Mère de Dieu, toute pure, /  
/ toi qui as enfanté notre Dieu, / coéternel au Père et à l'Esprit, /  
qui par sa volonté a créé du néant les puissances des anges. //  
Prie-le, ô Toute-pure, de sauver et d'illuminer les âmes de ceux  
qui te chantent dans la vraie foi.

*Cantique de Syméon et la séquence du trisagion jusqu'au Notre Père.*

*Puis la fin des Vêpres de Carême comme indiqué dans le livre des Heures.*

<sup>9</sup> idiomèle = stichère chanté sur une mélodie propre.

<sup>10</sup> Rm.13,12

*Après la prière de saint Ephrem :*

*Le Prêtre :* Gloire à toi, Christ Dieu, notre espérance, gloire à toi.

*Le Chœur :* Gloire... et maintenant... Kyrie eleison. (3 fois) Donne la bénédiction.

*Devant le peuple prosterné à terre, le Prêtre dit la prière suivante :*

*Le Prêtre :* Maître très miséricordieux, Seigneur Jésus-Christ notre Dieu, par l'intercession de notre toute pure Souveraine, la Mère de Dieu et toujours vierge Marie, par la puissance de la vénérable et vivifiante Croix, par l'intercession des vénérables puissances célestes et incorporelles, du vénérable et glorieux prophète et précurseur Jean-Baptiste, des saints, glorieux et illustres apôtres, des saints, glorieux et victorieux martyrs, de nos pères saints et théophores, des saints et justes ancêtres de Dieu Joachim et Anne, de saint N. (*patron de la paroisse*) et de tous les saints, nous T'implorons : rends notre prière acceptable, accorde-nous la rémission de nos péchés, protège-nous à l'ombre de tes ailes ; chasse loin de nous tout ennemi et adversaire ; pacifie notre vie, Seigneur, aie pitié de nous et du monde qui est tien, et sauve nos âmes, car Tu es bon et ami des hommes.

*Après cette prière d'entrée dans le Carême a lieu le rite du pardon.*

*Après avoir baisé les saintes icônes, le prêtre demande pardon au peuple :* Pardonnez-moi, frères et sœurs, tout péché commis volontairement ou involontairement, en parole, en action ou en pensée et priez pour moi pécheur.

*Le peuple :* Que Dieu te pardonne, Père Vénérable, pardonne-nous et prie pour nous.

*Le prêtre :* Que Dieu vous pardonne et vous bénisse.

*Les fidèles s'approchent un à un, embrassent les icônes du Christ et de la Mère de Dieu, puis se dirigent vers le prêtre qui se tient sur l'ambon la croix à la main. Les fidèles demandent pardon au prêtre (en se prosternant devant lui ou en faisant une petite métanie), embrassent la croix, puis demandent pardon aux autres membres du clergé, après quoi ils se demandent pardon mutuellement.*

*Le plus jeune dit :* Pardonne-moi, père (*ou frère*) et prie pour moi pécheur.

*Le plus ancien répond :* Que Dieu te pardonne, Père (*ou frère*), pardonne aussi au pécheur que je suis et prie pour moi.

*Pendant ce temps le chœur chante à voix basse les stichères de Pâques : "Que Dieu se lève...", terminées par le tropaire "Le Christ est Ressuscité..." (1 fois, pianissimo).*

*Lorsque tous les fidèles ont demandé pardon au prêtre, celui-ci donne le Congé.*

*Le prêtre :* Par les prières de nos saints pères, Seigneur Jésus Christ, notre Dieu, aie pitié de nous.

*Le chœur :* Amen.

*Petites complies et prière de saint Ephrem.*