

## TROISIÈME SEMAINE DU GRAND CARÊME

### LE LUNDI À MATINES

*Après l'Alléluia et ses versets, on chante les hymnes triadiques du ton occurrent (voir Annexe 5 : Triadiques et Phatagogika des huit tons).*

*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 et la troisième lectures, on chante les cathismes suivants du Triode :*

#### **Cathisme II, ton 8**

Brûlons maintenant au feu de l'abstinence les broussailles incultes de nos passions / et, pour apaiser le feu qui ne s'éteint pas, laissons nos larmes couler à flot, / criant à celui qui viendra juger le monde entier : / Seigneur et Sauveur plein de bonté, sauve-nous de toute condamnation, // nous accordant la rémission de nos péchés.

Gloire..., *le même.*

Et maintenant..., *Théotokion*

Vierge bénie et comblée de grâce par Dieu, / avec les Anges, les Archanges et toutes les Puissances des cieux, / implore sans cesse en notre faveur celui qui par amour est devenu ton enfant : / fais qu'il nous donne avant la fin le pardon, la rémission de nos péchés et l'amendement de notre vie, // pour que nous soyons dignes de sa miséricorde.

#### **Cathisme III, ton 8**

Seigneur trois fois saint, en cette troisième semaine, sauvegarde les abstinents / et rends-les dignes de persévérer dans l'observance de tes commandements, // afin que nous puissions, en toute pureté, contempler et célébrer ta glorieuse Résurrection.

Gloire..., *le même.*

Et maintenant..., *Théotokion*

Vierge Mère de Dieu, protectrice des croyants, allégresse des âmes en peine et consolatrice des affligés, / avec les Archanges et les Principautés, implore sans cesse en notre faveur celui qui naquit merveilleusement de ton sein, // pour qu'à l'heure du terrible jugement nous soyons sauvés de toute condamnation.

**Ode 1, de Joseph, ton 8**

« Peuple, chantons pour notre Dieu / qui fit merveille en tirant de l'esclavage Israël, / chantons une hymne de victoire en disant : // Nous chanterons pour toi, notre unique Seigneur. »

Ô Dieu qui as pitié des pécheurs, accepte mes larmes de repentir : j'ai follement dépensé toute ma vie ; écoute mon cri : J'ai péché, point n'est besoin d'accusateur, puisque j'ai honte de mes actions.

Délaissant le banquet angélique, je me suis fait semblable aux pourceaux pour goûter la malice du péché ; mais à présent je reviens à toi : Père céleste, accueille-moi comme l'un de tes familiers.

La nuit des plaisirs voluptueux, fidèles, chassons-la totalement, et courons vers la lumière de la vérité pour prendre part au banquet céleste.

*Théotokion* : Réjouis-toi, ô temple saint, toison couverte de la rosée divine, fontaine scellée de la vie éternelle : protège ton peuple contre l'assaut des ennemis, ô Souveraine.

*de Théodore, même ton*

« Chantons à notre Dieu qui a délivré Israël... »

Frères, purifiés maintenant dans la troisième semaine, comme Israël jadis le troisième jour, parvenons à la montagne de nos vœux, pour y entendre la voix divine et chanter le Christ.

Comme Samson, puisons en l'abstinence notre force pour triompher du démon, ce lion rugissant, et ne laissons pas les passions se rire de nous comme Dalila.

Gloire...

Je chante la Divinité en trois Personnes, triple unité de lumière et de vie : Dieu le Père, Dieu le Fils engendré, et Dieu l'Esprit de vie qui procède du Père.

Et maintenant...

Réjouis-toi, Vierge pure, joie d'Eve : par ton enfantement son deuil a pris fin ; réjouis-toi, nuée lumineuse de la lumière sans déclin, d'où s'est levé le Soleil de justice, le Christ notre Dieu.

Gloire à toi, notre Dieu, gloire à toi.

Dans la foi, comme David, nous aussi, revêtons l'armure d'humilité : nous abattons l'orgueil, cet autre Goliath, et nous mettrons en pièces la multitude des passions.

*Catavasia* : l'hirmos du dernier canon :

« Chantons à notre Dieu qui a délivré Israël de l'amère servitude du Pharaon, / qui l'a conduit dans la nuée lumineuse et la colonne de feu ; // chantons-le, car il s'est couvert de gloire. »

*Kondakion des Ménées, ou Martyrikon (voir Annexe 4 : Stichères et Cathismes en Carême selon le ton de la semaine).*

**Ode 8**

« Dans la fournaise les Jeunes Gens foulèrent la flamme en louant Dieu ; / dans leur ardeur ils psalmodiaient : // Toutes les œuvres du Seigneur, bénissez le Seigneur. »

Dans la débauche, j'ai dépensé le bien paternel, je me suis exclu des parvis de la grâce, mais dans ton immense compassion, ô Père, accueille-moi.

Que la prière nous fasse resplendir dans la radieuse lumière du Carême, afin de chasser les ténèbres du péché.

Par l'humble prière des chœurs angéliques, l'intercession des Chérubins et de tous les Anges du ciel, accorde-nous, ô Christ, le salut de nos âmes.

*Théotokion* : Tu as conçu le Cep que nulle main n'a planté : assagis mon cœur grisé par l'ivresse du péché, Vierge Mère de Dieu, espérance de nos âmes.

\*

« Sur les eaux Tu as bâti tes chambres hautes... »

Le trésor merveilleux, l'héritage paternel, la mère de tous ceux qui servent le Christ, frères, c'est l'abstinence ; trouvons en elle notre joie, car elle donne force à nos corps, illuminant nos esprits et nos cœurs.

Imite, ô mon âme, le merveilleux Gédéon, embrasse la foi, l'espérance et l'amour du Christ, et va détruire les passions ennemies, comme avec trois cents guerriers il mit en fuite le peuple de Madian.

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

Je glorifie la Trinité, je chante l'Unité du seul Dieu, Père tout-puissant, Fils unique et saint Esprit, souveraine majesté, unique royauté, unique substance adorée en trois Personnes.

Maintenant...

Les douleurs qu'elle n'avait pas connues en enfantant saisirent ta Mère au moment de ta Passion, car elle souffrit de te voir cloué sur la croix, selon ton bon vouloir, toi qui as fixé la terre fermement sur les eaux.

Gloire à toi, notre Dieu, gloire à toi.

Lorsque tu viendras dans ta gloire juger le monde entier avec les Anges par milliers, à cette heure épargne-moi, Seigneur, sauve-moi du châtement, ne me livre pas à la honte du feu éternel.

Louons, bénissons...

« Sur les eaux Tu as bâti tes chambres hautes ; / Tu fixes la grève comme limite à la mer et Tu tiens tout dans tes mains. / Le soleil Te chante, la lune Te glorifie, Toi le Créateur de l'univers, // toute la création T'offre un chant de louange dans tous les siècles. »

**Ode 9**

« Sur la montagne, dans le feu du buisson ardent, / l'enfant de la  
Toujours-Vierge fut révélé à Moïse, le législateur, pour le salut des  
fidèles, // aussi Le magnifions-nous sans cesse dans nos chants. »

Père, je me suis éloigné de ton amour, j'ai consenti à devenir l'esclave des plaisirs,  
accueille-moi comme le Fils prodigue qui revient vers toi : en toi seul je trouverai la  
compassion.

Je suis devenu le figuier stérile, j'ai cultivé seulement le péché ; malheureux que je  
suis, je n'y récolte que le feu ; mais toi, Seigneur, fais-moi fructifier : je t'offrirai le  
fruit de mes bonnes actions.

Abtiens-toi, ô mon âme, de la méchanceté et du mal, maîtrise l'emportement, la  
colère, le péché : c'est le jeûne que demande Jésus, Lui le Dieu qui nous aime tant.

*Théoiokion* : Ô Mère de Dieu, tu es notre armure, notre rempart, tu es l'auxiliaresse de  
ceux qui accourent près de toi ; maintenant encore nous implorons ton assistance : par  
tes prières, délivre-nous de l'ennemi.

\*

« Nous te magnifions, Mère toute-pure du Christ notre Dieu... »

En nous éloignant du mal, offrons l'agréable présent de notre jeûne purificateur au  
Seigneur notre Dieu.

Ô mon âme, ayant appris comment Elisée nourrit les prophètes jadis, contente-toi de  
peu, en rendant grâces au Christ.

Gloire...

Je te chante, Divinité, unique essence aux trois aspects, le Père, le Fils et l'Esprit  
vivifiant.

Et maintenant...

Vierge Mère de Dieu, palais du Christ, le roi des cieux, sauve par tes prières ceux qui  
te chantent avec amour.

Gloire à toi, notre Dieu, gloire à toi.

Dans la fosse aux lions le prophète Daniel adoucit les fauves par le frein de  
l'abstinence, et nous-mêmes en jeûnant nous dompterons les passions.

« Nous te magnifions, Mère toute-pure du Christ notre Dieu, // que  
l'Esprit saint a couverte de son ombre. »

*Photagogikon du ton occurrent.*

**Apostiches, ton 4**

J'ai revêtu les haillons sordides du péché, / j'ai perdu ma robe nuptiale  
 et la joie du banquet ; / montre-moi ton ineffable compassion, //  
 accueille-moi comme le Fils prodigue et sauve-moi. (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 !

Comment n'admirerions-nous pas le sublime combat / auquel vous  
 vous êtes livrés, saints Martyrs ? / En confessant le Christ et vous  
 armant de la croix, / dans votre corps, vous avez remporté la victoire  
 sur l'ennemi incorporel ; / c'est pourquoi, à juste titre, vous avez reçu  
 le pouvoir de repousser les démons et nos hostiles assaillants : // sans  
 cesse intercédez pour le salut de nos âmes.

Gloire... et maintenant...

La lampe qui ne s'éteint pas, Vierge sainte, c'est bien toi, / tu es le  
 trône du Roi, ô Souveraine : // intercède pour le salut de nos âmes.

## LE LUNDI À SEXTE

### **Troisième de la prophétie, ton 4**

Puisque les forces nous font défaut / et que nous sommes affaiblis par le péché, / guéris, Seigneur, le mal qui nous broie : / tu es en effet le médecin de nos âmes // et tu connais le cœur de chacun.

Gloire... et maintenant, *le même*.

### **Prokimenon, ton 4 (Ps. 41) :**

Espère en Dieu, car je le confesserai encore ; / il est le salut de ma face et mon Dieu.

v. Comme le cerf languit après les eaux vives, ainsi mon âme te désire, ô Dieu !

### **Lecture de la prophétie d'Isaïe (8,13 - 9,7)**

C'est le Seigneur Dieu qu'il faut tenir pour saint, c'est lui qu'il faut craindre. Si tu te fies en lui, il sera ton sanctuaire, et non point une pierre d'achoppement, un rocher où l'on trébuche, piège pour les maisons de Jacob, filet pour les habitants de Jérusalem. Beaucoup d'entre eux chancelleront, ils tomberont, se briseront, ils seront pris au piège et capturés.

Je vais enfouir ce témoignage, sceller cette révélation au cœur de mes disciples. J'attendrai le Seigneur, qui détourne sa face de la maison de Jacob, en lui j'espérerai. Me voici, moi et les enfants que Dieu m'a donnés : nous serons en Israël des signes et des présages de la part du Seigneur Sabaoth, qui demeure sur la montagne de Sion. Et, s'ils vous disent : Consultez devins et revenants, conteurs de fables et ventriloques, répondez-leur : Un peuple ne doit-il pas consulter son Dieu, pourquoi consulter les morts au sujet des vivants ? Car il vous a donné le secours de sa Loi. Pour qui ne parle ainsi, point ne luira la lumière du matin : il connaîtra la rigueur de la faim, sera tourmenté par la disette et le chagrin, il maudira son roi, les lois de ses ancêtres ; levant les yeux en haut vers le ciel, puis baissant le regard vers la terre, il n'y découvrira que misère, affliction, angoisse et ténèbres, au point de ne plus voir.

Buvez d'abord ceci, faites vite, pays de Zabulon, terre de Nephtali, contrée voisine de la mer, pays de Transjordanie, Galilée des nations. Le peuple qui marchait dans les ténèbres a vu une grande lumière, sur ceux qui habitaient les obscurs parages de la mort une lumière a resplendi. Tu as multiplié leur allégresse, tu as fait éclater leur joie ; ils se réjouissent devant toi comme on le fait à la moisson, comme on jubile au partage du butin. Car le joug qui lui pesait, la barre sur ses épaules, le bâton de son oppresseur, tu les broies comme au jour de Madian. Car toutes les dépouilles remportées par la ruse et tous les vêtements souillés de sang deviendront la proie des flammes. Car un enfant nous est né, un fils nous est donné, sur ses épaules repose la royauté. On lui donne ce nom : Ange du Grand Conseil, Conseiller merveilleux, Dieu fort, Maître souverain, Prince de paix, Père du siècle à venir. Car j'amène la paix, la santé sur les princes. Sublime est son empire, la paix qu'il fait régner ne connaît point de borne, depuis le trône de David et son royaume, pour l'affermir et fortifier dans la justice et l'équité, dès maintenant et pour les siècles. Voilà ce que fera le zèle du Seigneur Sabaoth.

### **Prokimenon, ton 4 (Ps. 42) :**

Espère en Dieu, car je le confesserai encore ; / il est le salut de ma face et mon Dieu.

v. Rends-moi justice, ô Dieu, et défends ma cause contre une nation qui n'est pas sainte.

## LE LUNDI SOIR À VÊPRES

*Lucernaire, de Joseph, ton 1*

Désirons le jeûne spirituel / qui, avec l'aide de l'Esprit, affaiblit les  
plus rudes passions / et donne force pour produire de saintes actions ; /  
il élève notre esprit vers le ciel et nous procure le pardon de nos  
péchés : // Dieu nous l'accorde, en sa bonté.

Seigneur, j'ai gaspillé honteusement toute ma vie, / mais comme le  
Fils prodigue je m'écrie : / Père céleste, j'ai péché contre toi, / sois-moi  
propice et sauve-moi qui, loin de toi, suis devenu pauvre en bonnes  
actions : // ne me repousse pas maintenant.

*de Théodore, ton 3*

Venez tous et, faisant retentir les cymbales dont parle le psaume,  
embrassons la sainte tempérance, / par laquelle en esprit nous  
pourrons terrasser le serpent, l'auteur du mal ; / et, plein de confiance  
dans le Christ, disons-lui : / Sauveur, accorde-nous, sans encourir ton  
jugement, de pouvoir contempler ta sainte Croix // et, nous prosternant  
devant elle, de la fêter dans la joie par des psaumes et des chants.

*3 stichères des Ménées.*

Gloire... et maintenant..., *Théotokion des Ménées.*

**Prokimenon, ton 4 (Ps. 43) :**

En Dieu nous mettons notre fierté tout le jour, / et nous confesserons  
éternellement ton nom.

v. Ô Dieu, nous avons entendu de nos oreilles, et nos pères nous ont  
raconté l'œuvre que tu fis de leur temps, aux jours d'autrefois.

**Lecture de la Genèse (6, 9-22)**

Noé fut un homme juste, intègre parmi ses contemporains : il trouva grâce auprès de Dieu. Noé engendra trois fils, Sem, Cham et Japhet. Or la terre se pervertit devant Dieu et se remplit d'iniquités. Le Seigneur Dieu vit que la terre était pervertie, car toute chair avait une conduite perverse sur la terre. Et le Seigneur Dieu dit à Noé : J'ai résolu de faire périr tous les hommes, car la terre est remplie de leurs iniquités ; je vais donc les faire disparaître, ainsi que la terre. Fais-toi une arche en bois résineux ; tu la diviseras en cellules, et tu l'enduiras de bitume, au-dedans et au-dehors. Voici comment tu la feras : trois cents coudées pour la longueur de l'arche, cinquante coudées pour sa largeur, trente coudées pour sa hauteur. Tu la couvriras d'un toit, qui s'élèvera d'une coudée ; tu placeras l'entrée de l'arche sur le côté, et tu feras trois étages de cellules. Pour moi, je vais amener le déluge, les eaux inonderont la terre, pour exterminer toute chair, tout souffle de vie sous le ciel ; et tout ce qui est sur la terre périra. Mais j'établirai mon alliance avec toi, et tu entreras dans l'arche, toi et tes fils, ta femme et les femmes de tes fils avec toi. De toutes les bêtes des champs et de tous les reptiles, de tous les animaux sauvages et de toute chair, tu feras entrer dans l'arche un couple de chaque espèce, pour les garder en vie avec toi : qu'il y ait un mâle et une femelle ! De tous les oiseaux qui volent, selon leur espèce, de toutes les bêtes des champs, selon leur espèce, et de tous les reptiles qui rampent sur le sol, selon leur espèce, un couple s'approchera de toi, pour que tu les gardes en vie, mâle et femelle. De ton côté, procure-toi de tout ce qui se mange, et fais-en provision, pour ta nourriture et pour la leur. Noé agit ainsi, et tout ce que lui avait commandé le Seigneur, il le fit.

**Prokimenon, ton 6 (Ps. 44) :**

Je me souviendrai ton nom, / d'âge en âge.

v. Mon cœur a proféré une parole bonne ; je dis mes œuvres au Roi.

**Lecture des Proverbes (8, 1-21)**

La Sagesse n'appelle-t-elle pas, l'Intelligence n'élève-t-elle pas la voix ? Au sommet des collines elle se tient, sur la route, au croisement des chemins ; près des portes de la cité, sur les voies d'accès, elle s'écrie : Humains, c'est vous que j'appelle, je crie vers les enfants des hommes. Simples, apprenez le savoir-faire et vous, insensés, devenez raisonnables. Ecoutez, j'ai à vous dire des choses sincères, de mes lèvres s'échappent des paroles droites. Car c'est la vérité que ma bouche proclame, les lèvres du menteur sont horribles à mes yeux. Toutes les paroles de ma bouche sont justes, en elles rien de faux ni de tortueux. Elles sont franches envers qui les comprend, droites pour qui possède le savoir. Recevez l'instruction, qui vaut mieux que l'argent, le savoir soit pour vous plus précieux que l'or fin. La sagesse a plus de prix que les pierreries, il n'est point de trésor qui la puisse égaler.

Moi, la Sagesse, j'ai pour demeure le discernement, j'ai inventé la science de la réflexion ; la crainte du Seigneur, c'est la haine du mal ; je hais l'orgueil autant que l'arrogance, la mauvaise conduite et les voies détournées. A moi le conseil et le succès, je suis l'intelligence, et la force est à moi. C'est par moi que règnent les rois et que les princes décrètent le droit. Par moi, les chefs gouvernent et les grands jugent toute la terre. Je chéris ceux qui m'aiment, et qui me cherche trouve grâce. Richesse et gloire sont à moi, les biens durables et la justice. Mon fruit est bien meilleur qu'or et que pierreries, mon produit préférable à l'argent le plus fin. Par les voies de justice passe mon chemin, sur les sentiers du droit je promène mes pas, afin que ceux qui m'aiment aient leur part de richesse et puisent dans mes biens pour remplir leurs trésors.



**Apostiches, ton 2**

Dans ma folie, je me suis dépouillé de tous les biens que tu m'avais donnés, ô Père très-bon ; j'ai travaillé loin de toi, en terre étrangère, faisant paître de grossiers animaux, / sans pouvoir me repaître de ce qu'ils mangeaient ; / aussi, connaissant ta bonté, j'accours près de toi : //  
 // dans ta miséricorde, couvre ma nudité, et sauve-moi. (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 !

Les saints Martyrs intercèdent pour nous / et de leurs hymnes célèbrent le Christ ; / dès lors cesse tout égarement, // et le genre humain est sauvé par la foi.

Gloire... et maintenant... *Théotokion*

La Lumière a resplendi pour le monde de ton sein virginal, / ô Vierge toute-sainte, / et par ta parole le Verbe s'est fait chair. // Intercède auprès de lui pour que nos âmes soient sauvées du filet de l'ennemi.