

MATINES ABRÉGÉES DU DIMANCHE :  
PETIT OFFICE DE LOUANGE MATINALE AU CHRIST RESSUSCITE

**Prières initiales**

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

Gloire à Toi, notre Dieu, gloire à Toi.

Roi céleste, Consolateur, Esprit de vérité, Toi qui es partout présent et qui emplis tout, Trésor des biens et Donateur de vie, viens et fais ta demeure en nous, purifie-nous de toute souillure et sauve nos âmes, Toi qui es bonté.

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

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

Très Sainte Trinité, aie pitié de nous ; Seigneur, purifie-nous de nos péchés ; Maître, pardonne-nous nos iniquités ; Saint, visite-nous et guéris nos infirmités, à cause de ton Nom.

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

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

Notre 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 essentiel ; remets-nous nos dettes, comme nous les remettons aussi à nos débiteurs ; et ne nous laisse pas entrer dans l'épreuve, mais délivre-nous du Malin.

Seigneur, aie pitié. *(12 fois)* ou Kyrie eleison. *(12 fois)*

Gloire 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.

## **Psaumes de l'Hexapsalme<sup>1</sup>**

*On poursuit avec deux psaumes de l'HEXAPSALME précédés des versets suivants :*

Gloire à Dieu au plus haut des cieux et paix sur la terre, bienveillance parmi les hommes. (3 fois)

Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche proclamera ta louange. (2 fois)

### **Psaume 62**

Dieu, mon Dieu, pour Toi je veille avant l'aurore. Mon âme a soif de Toi,  
ô combien ma chair Te désire, dans une terre déserte, sans chemin et sans eau.  
Ainsi dans le sanctuaire je parais devant Toi pour voir ta puissance et ta gloire.  
Car ta miséricorde est meilleure que la vie : mes lèvres Te loueront.  
Ainsi je Te bénirai pendant ma vie, en invoquant ton Nom j'élèverai mes mains.  
Comme de moelle et de graisse mon âme sera rassasiée, et les lèvres pleines de joie, ma bouche Te louera.

Lorsque ton souvenir me revient sur ma couche, à l'aurore ma méditation va vers Toi,

car Tu es mon secours, et à l'ombre de tes ailes je me réjouirai.

Mon âme s'est attachée à Toi ; ta droite me soutient.

Mais eux, c'est en vain qu'ils ont cherché mon âme. Ils descendront au plus profond de la terre ;

ils seront livrés au tranchant de l'épée et seront la part des renards.

Mais le roi se réjouira en Dieu, et tout homme qui jure par Lui sera loué, car Dieu ferme la bouche de ceux qui profèrent l'injustice.

À l'aurore ma méditation va vers Toi,

car Tu es mon secours, et à l'ombre de tes ailes je me réjouirai.

Mon âme s'est attachée à Toi ; ta droite me soutient.

---

<sup>1</sup> Comme son nom l'indique, l'Hexapsalme contient normalement 6 psaumes (psaumes 3, 37, 62, 87, 102, 142), les deux proposés ici, par économie et commodité, expriment quant à eux l'attente, dans les ténèbres, de la Gloire divine et de la Lumière qu'elle dispense (Ps 62) ainsi que la nécessaire humilité avec laquelle cette attente est vécue (Ps 142).

Seigneur, exauce ma prière, prête l'oreille à ma supplication en ta vérité, exauce-moi en ta justice

et n'entre pas en jugement avec ton serviteur, car nul vivant ne sera justifié devant Toi.

Car l'ennemi a poursuivi mon âme, il a humilié ma vie jusqu'à terre. Il m'a fait habiter dans les ténèbres comme les morts de tous les siècles.

Mon esprit a été plongé dans l'abattement, en moi mon cœur s'est troublé.

Je me suis souvenu des jours anciens, j'ai médité sur toutes tes œuvres, sur les créations de tes mains je méditais.

J'ai élevé les mains vers Toi, mon âme est une terre sans eau devant Toi.

Hâte-Toi, Seigneur, de m'exaucer, mon esprit défaille. Ne détourne pas de moi ta Face, que je ne sois pas semblable à ceux qui descendent dans la fosse.

Fais-moi entendre au matin ta miséricorde, car en Toi j'ai mis mon espérance.

Fais-moi connaître, Seigneur, la voie où je dois marcher, car vers Toi j'ai élevé mon âme.

Délivre-moi de mes ennemis, Seigneur. Je me suis réfugié auprès de Toi.

Enseigne-moi à faire ta volonté, car Tu es mon Dieu. Ton Esprit bon me conduira sur une terre de droiture ;

par ton Nom, Seigneur, Tu me donneras la vie. En ta justice, Tu feras sortir mon âme de l'affliction.

Et en ta miséricorde Tu anéantiras mes ennemis, et Tu feras périr tous les oppresseurs de mon âme, car je suis ton serviteur.

Exauce-moi en ta justice, et n'entre pas en jugement avec ton serviteur.

Exauce-moi en ta justice, et n'entre pas en jugement avec ton serviteur.

Ton Esprit bon me conduira sur une terre de droiture.

Gloire 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)

[Ton 3.<sup>2</sup>] Le Seigneur est Dieu, et Il nous est apparu/ Béni soit Celui qui vient au nom du Seigneur. Ps 117,27-26 Et on ajoute tout de suite le premier verset :

v. Confessez le Seigneur, car Il est bon, car sa miséricorde est éternelle. Ps 117,1

On reprend : "**Le Seigneur est Dieu...**" sur le ton du 1er tropaire, et le répète après chaque verset.

v. Toutes les nations m'ont entouré, mais par le nom du Seigneur je les ai repoussées. Ps 117,10

v. Je ne mourrai pas, mais je vivrai, et je raconterai les œuvres du Seigneur. Ps 117,17

v. La pierre qu'avait rejetée les bâtisseurs, est devenue pierre d'angle. C'est là l'œuvre du Seigneur, et elle est admirable à nos yeux. Ps 117,22-23

Ensuite on enchaîne avec les **tropaires**.

**Tropaire de la Résurrection, ton 3** - Que les cieus se réjouissent/ que la terre soit dans l'allégresse/ Car le Seigneur a déployé la force de son bras/ par la mort Il a terrassé la mort/ et s'est fait le premier-né d'entre les morts/ Il nous a délivrés des entrailles des enfers// et Il a accordé au monde la grande miséricorde.

**Tropaire à s. Jean de Cronstadt, ton 4** – Avec celui des Apôtres, ton message s'en est allé aux extrémités de la terre/ et, comme les confesseurs de la foi, tu as souffert pour le Christ/ Tu es semblable aux hiérarques par tes enseignements au monde/ et comme les justes, tu diffuses la grâce divine/ Le Seigneur a exalté ton humilité jusqu'au haut des Cieus/ et nous a donné ton nom comme source de miracles/ ô toi le thaumaturge qui a établi ta vie en Christ/aie pitié de ceux qui sont assaillis pare les épreuves/ écoute-nous lorsque nous te clamons avec foi// Ô notre bien-aimé pasteur Jean de Cronstadt

**Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit** – **Tropaire de la Généalogie, ton 2** Grandes sont les œuvres de la foi/ les trois adolescents exultaient dans la source des flammes/ comme sur des eaux paisibles/ et le prophète Daniel gardait les lions comme des brebis// par leur intercession, Christ notre Dieu, sauve nos âmes.

**Et maintenant et toujours et pour les siècles des siècles. Amen** - **Tropaire de l'avant-fête, ton 4** - Prépare-toi, Bethléem/ car l'Éden s'est ouvert à tous/ pare-toi, Ephratha/ car dans la grotte l'Arbre de vie a fleuri de la Vierge/ son sein est devenu le paradis/ où pousse l'arbre divin/ si nous mangeons de son fruit, nous vivrons/ nous ne mourrons pas comme Adam// le Christ naît pour relever son image autrefois déchue.

---

<sup>2</sup> Le ton indiqué, ici et dans la suite, est celui de la semaine qui s'ouvre et donc incluant les tropaires, le prokimenon et les stichères. On chante donc le verset puis le tropaire sur ce ton. Mais, si besoin, versets et tropaire, comme tout le reste, peuvent être récités, proclamés sans être chantés. L'essentiel étant de considérer que le cœur est le lieu de la prière et que le destinataire en est le Seigneur.

Ici l'on chante ou l'on récite le **Polyeleos** c'est-à-dire quelques versets des Ps 134 & 135

## POLYELEOS

### P s a u m e 1 3 4

Louez le nom du Seigneur/ louez le Seigneur, vous ses serviteurs,

*Antienne (refrain) : Alléluia. De même après chaque verset du psaume*

Vous qui vous tenez dans la maison du Seigneur/ dans les parvis de la maison de notre Dieu.

Louez le Seigneur, car le Seigneur est bon/ chantez son Nom, car Il est beau.

Car le Seigneur s'est choisi Jacob/ et Israël pour sa possession.

Pour moi, je sais que le Seigneur est grand/ et que notre Seigneur surpasse tous les dieux.

Maison d'Israël, bénissez le Seigneur/ maison d'Aaron, bénissez le Seigneur.

Maison de Lévi, bénissez le Seigneur/ vous qui craignez le Seigneur, bénissez le Seigneur.

Béni soit de Sion le Seigneur/ qui fait de Jérusalem sa demeure.

### P s a u m e 1 3 5

Confessez le Seigneur, car Il est bon,

*Antienne (refrain) : alléluia, alléluia, car sa miséricorde est éternelle, alléluia. De même après chaque verset du psaume*

Confessez le Dieu des dieux,

Confessez le Seigneur des seigneurs,

Lui qui seul a fait des merveilles,

Il a fait les cieux avec sagesse,

Il a affermi la terre sur les eaux,

Lui seul a fait les grands luminaires,

Le soleil pour commander au jour,

La lune et les étoiles pour commander à la nuit,

Confessez le Dieu du ciel,

Vient ensuite le **prokimenon du dimanche** qui précède la lecture de l'Évangile de la Résurrection.

20/12/20 – 27<sup>ÈME</sup> AP. PENTECOTE, T. 3 – DES PERES, AVT-FETE DE LA NATIVITE – S. JEAN DE CRONSTADT

**Prokimenon, ton 3**

Dites parmi les nations que le Seigneur est entré dans son règne/ car il a affermi l'univers qui ne sera pas ébranlé

*v. Chantez au Seigneur un chant nouveau, chantez au Seigneur, toute la terre (Ps. 95, 10 &*

*1) Puis, sur le même ton, ou recto tono : Que tout souffle/ loue le Seigneur.*

Lecture du saint Évangile selon le saint apôtre et évangéliste Luc

Gloire à Toi, Seigneur, gloire à Toi.

**6<sup>ème</sup> Évangile (Lc XXIV, 36-53)**

Tandis qu'ils parlaient de la sorte, lui-même se présenta au milieu d'eux, et leur dit : La paix soit avec vous ! Saisis de frayeur et d'épouvante, ils croyaient voir un esprit. Mais il leur dit : Pourquoi êtes-vous troublés, et pourquoi pareilles pensées s'élèvent-elles dans vos cœurs ? Voyez mes mains et mes pieds, c'est bien moi ; touchez-moi et voyez : un esprit n'a ni chair ni os, comme vous voyez que j'ai. Et en disant cela, il leur montra ses mains et ses pieds. Comme, dans leur joie, ils ne croyaient point encore, et qu'ils étaient dans l'étonnement, il leur dit : Avez-vous ici quelque chose à manger ? Ils lui présentèrent du poisson rôti et un rayon de miel. Il en prit, et il mangea devant eux. Puis il leur dit : C'est là ce que je vous disais lorsque j'étais encore avec vous, qu'il fallait que s'accomplît tout ce qui est écrit de moi dans la loi de Moïse, dans les prophètes, et dans les psaumes. Alors il leur ouvrit l'esprit, afin qu'ils comprissent les Ecritures. Et il leur dit : Ainsi il est écrit que le Christ souffrirait, et qu'il ressusciterait des morts le troisième jour, et que la repentance et le pardon des péchés seraient prêchés en son nom à toutes les nations, à commencer par Jérusalem. Vous êtes témoins de ces choses. Et voici, j'enverrai sur vous ce que mon Père a promis ; mais vous, restez dans la ville jusqu'à ce que vous soyez revêtus de la puissance d'en haut. Il les conduisit jusque vers Béthanie, et, ayant levé les mains, il les bénit. Pendant qu'il les bénissait, il se sépara d'eux, et fut enlevé au ciel. Pour eux, après l'avoir adoré, ils retournèrent à Jérusalem avec une grande joie ; et ils étaient continuellement dans le temple, louant et bénissant Dieu.

Gloire à Toi, Seigneur, gloire à Toi.

**Vénération de l'Évangile :** *On chante (ton 6) ou l'on récite, pour vénérer l'Évangéliste :*

Ayant contemplé la Résurrection du Christ/ adorons le Saint, le Seigneur Jésus/ le seul sans péché/ Devant ta croix nous nous prosternons, ô Christ/ et, ta sainte Résurrection, nous la chantons et la glorifions/ car Tu es notre Dieu/ nous n'en connaissons pas d'autre que Toi/ c'est ton Nom que nous invoquons/ Venez, tous les fidèles, vénérons la sainte Résurrection du Christ/ car voici que par la Croix la joie est venue dans le monde entier/ En tout temps bénissant le Seigneur/ nous chantons sa Résurrection/ car ayant souffert la Croix pour nous// par la mort Il a terrassé la mort.

**Psaume 50** *(lu)*

Aie pitié de moi, ô Dieu, dans ta grande miséricorde, et dans la richesse de ta compassion efface mon iniquité.

Lave-moi toujours plus de mon iniquité, et de mon péché purifie-moi.

Car mon iniquité je la connais et mon péché est sans cesse devant moi.

Contre Toi seul j'ai péché et j'ai fait le mal devant Toi ;

ainsi seras-Tu trouvé juste dans tes paroles, et vainqueur lors de ton jugement.

Voici, j'ai été conçu dans les iniquités, 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 serai plus blanc que la neige.

Tu me feras entendre joie et allégresse, et les os humiliés se réjouiront.

Détourne ta Face de mes péchés, efface toutes mes iniquités.

Ô Dieu, crée en moi un cœur pur et renouvelle en mes entrailles 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 célébrera ta justice.

Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche proclamera ta louange.

Car si Tu avais voulu un sacrifice, je Te l'aurais offert, mais Tu ne prends pas plaisir aux holocaustes.

Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ; un cœur brisé et humilié, Dieu ne le méprisera pas.

Dans ta bienveillance, Seigneur, accorde tes bienfaits à Sion, 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.

*Puis l'on chante sur le **ton 6** ou l'on récite les **stichères** suivants (les grandes fêtes ont leurs stichères propres) :*

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit/ Par les prières des apôtres/ ô Miséricordieux// efface le grand nombre de nos péchés.

Et maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen/ Par les prières de la Mère de Dieu/ ô Miséricordieux// efface le grand nombre de nos péchés.

Aie pitié de moi, ô Dieu/ dans ta grande miséricorde/ et, dans la richesse de ta compassion// efface mon iniquité.

Jésus ressuscité du tombeau/ comme Il l'avait prédit/ nous a donné la Vie éternelle// et la grande miséricorde.



## LAUDES

Les **Laudes** sont chantées sur le ton du premier stichère<sup>3</sup> : **Que tout souffle loue le Seigneur, ton 3**

Que tout souffle loue le Seigneur/ Louez le Seigneur du haut des cieux/ louez-Le au plus haut des cieux// À Toi convient la louange, ô Dieu.

Louez-Le, tous ses anges/ louez-Le, toutes ses puissances// À Toi convient la louange, ô Dieu.

✠. *Louez-le au son de la trompe, louez-le sur la harpe et la cithare.* Maître, ami des hommes/ dans ta lumière nous verrons la lumière/ car Tu es ressuscité des morts/ et Tu accordes le salut au genre humain/ afin que toute créature te glorifie/ toi le seul sans péché// Seigneur, aie pitié de nous.

✠. *Louez-le par le tambourin et la danse, louez-le au son des cordes et des instruments.*

Comme une hymne matinale, les femmes myrrhophores t'apportaient leurs larmes/ elles arrivèrent en hâte à ton sépulcre en portant des parfums/ pour embaumer ton corps très pur/ Un ange assis sur la pierre leur annonça la bonne nouvelle/ pourquoi cherchez-vous parmi les morts le Vivant/ Il a terrassé la mort, Il est ressuscité comme Dieu// à tous Il accorde la grande miséricorde.

✠. *Louez-le avec les cymbales retentissantes, louez-le avec les cymbales de jubilation, que tout souffle loue le Seigneur.* Le Seigneur est miséricordieux et patient vis à vis de moi/ répétait Saint Jean de Cronstadt/ aussi m'est-il convenable de me conformer à son enseignement/ C'est pourquoi il a aimé les misérables et les pauvres/ comme les petits frères du Christ/ il les a servis avec zèle// et nous est apparu lui-même comme un héritier du Royaume des Cieux.

✠. *Béni es-tu, Seigneur. Dieu de nos Pères.* Sion, divine cité de notre Dieu/ élève ta voix en vérité/ proclame la mémoire des Pères saints/ avec Abraham et Isaac/ vénérant Jacob d'éternelle renommée/ voici, nous magnifions avec Juda et Lévi/ le grand Moïse, l'admirable Aaron/ nous célébrons David, Josué, Samuel/ tous en chœur, entonnant des cantiques divins/ pour chanter l'avant-fête de la Naissance du Christ/ nous prions de nous combler de ses faveurs// celui qui donne au monde la grâce du salut.

✠. *Car tu es juste en tout ce que tu as fait venir sur nous et sur Jérusalem, la ville sainte de nos Pères.* A nos yeux se montre la Vierge, la Mère de Dieu/ celle dont les Prophètes inspirés avaient parlé/ en leurs oracles, sur terre depuis les siècles/ l'annonce des Patriarches et des Justes nombreux/ avec lesquels se réjouissent, parmi les femmes, Sara et Rebecca/ Rachel, avec Anne et l'illustre sœur de Moïse, Myriam/ avec elles se réjouissent également les confins de l'univers/ avec elles se met en fête l'entière création/ car notre Dieu s'avance pour être enfanté dans la chair// et donner au monde la grâce du salut.

---

<sup>3</sup> On ne conserve ici que quelques stichères et les versets qui les précèdent.

**Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit des Ancêtres, ton 8 -**

L'ensemble des enseignements de la Loi/ révèle la Naissance du Christ dans la chair/  
et ceux qui annoncèrent la Grâce avant la Loi/ se sont montrés au-dessus de la Loi  
par la foi/ aussi ont-ils d'avance proclamé pour les âmes captives de l'Hadès/ qu'elle  
leur porterait la délivrance de la mort// en vertu de la résurrection, Seigneur, gloire à  
toi.

**Et maintenant et toujours et pour les siècles des siècles. Amen et le théotokion  
suivant, ton 2 :**

Tu es toute bénie Vierge Mère de Dieu/ car par Celui qui s'est incarné de toi, les enfers  
ont été enchaînés/ Adam rappelé, la malédiction abolie, Ève délivrée/ la mort mise à  
mort, et nous vivifiés/ Aussi élevons-nous nos voix pour chanter// Béni sois-Tu, Christ  
notre Dieu, qui l'as voulu ainsi ; gloire à Toi.

## GRANDE DOXOLOGIE

*On chante ou l'on récite ensuite la Grande Doxologie après la proclamation :*

Gloire à Toi qui nous as montré la lumière.

Gloire à Dieu au plus haut des cieux/ et paix sur la terre, bienveillance parmi les hommes/ Nous Te chantons, nous Te bénissons/ nous T'adorons, nous Te glorifions, nous Te rendons grâce pour ta grande gloire/ Seigneur Roi céleste, Dieu et Père tout-puissant/ Seigneur, Fils unique, Jésus-Christ, et Saint-Esprit/ Seigneur Dieu, l'Agneau de Dieu, le Fils du Père/ Toi qui prends le péché du monde, aie pitié de nous/ Toi qui prends les péchés du monde, reçois notre prière/ Toi qui sièges à la droite du Père, aie pitié de nous/ Car Tu es le seul Saint/ Tu es le seul Seigneur/ Jésus-Christ, à la gloire de Dieu le Père. Amen/

Chaque jour je Te bénirai et louerai ton Nom dans les siècles des siècles/

Daigne, Seigneur, nous garder ce jour sans péché/ Tu es béni, Seigneur, Dieu de nos pères/ ton Nom est loué et glorifié dans les siècles. Amen/

Que ta miséricorde, Seigneur, soit sur nous, comme nous avons espéré en Toi/

Tu es béni, Seigneur, enseigne-moi tes jugements/ (3 fois)

Seigneur, Tu as été pour nous un refuge d'âge en âge/ J'ai dit : Seigneur, aie pitié de moi/ guéris mon âme, car j'ai péché contre Toi/

Seigneur, je me suis réfugié auprès de Toi, enseigne-moi à faire ta volonté/ car Tu es mon Dieu/ Car auprès de Toi est la source de vie/ en ta lumière nous verrons la lumière/ Étends ta miséricorde sur ceux qui Te connaissent/

Saint Dieu, Saint Fort, Saint Immortel, aie pitié de nous/ (3 fois)

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, et maintenant et toujours et dans les siècles des siècles. Amen/ Saint Immortel, aie pitié de nous//

*Et plus solennellement :*

Saint Dieu, Saint Fort, Saint Immortel, aie pitié de nous.

*Pour conclure l'office, on chante ou l'on récite le **tropaire** final des matines qui est chanté sur le ton de la semaine (voir p. 4). Si le texte diffère d'une semaine sur deux (impair ou pair), pour le chant, le ton lui-même change chaque semaine.*

**Tropaire, dimanche ton impair – tons 1, 3, 5 et 7**

Aujourd'hui s'accomplit le salut du monde/ chantons Celui qui est ressuscité du tombeau, le Prince de notre vie/ Par la mort Il a terrassé la mort// et nous a accordé la victoire et la grande miséricorde.

**Tropaire, dimanche ton pair – tons 2, 4, 6 et 8**

Seigneur, Tu es ressuscité du tombeau/ et Tu as brisé les liens des enfers/ Tu as aboli notre condamnation à mort/ et nous as tous délivrés des rets de l'Ennemi/ Apparue à tes Apôtres, Tu les as envoyés à la prédication/ et, par eux, Tu as accordé ta Paix à l'univers// Toi le seul Très-miséricordieux.