

SEMAINE DES LAITAGES (ou de la *tyropphagie*)

**LE MARDI À MATINES**

*Après la première lecture du Psautier, on chante comme d'habitude le **Cathisme I** de l'Octoèque.*

*Après la seconde lecture, ce **cathisme du Triode** :*

**Cathisme II, ton 8**

Dans ta sagesse ineffable, ô Verbe, / avec le Père et l'Esprit saint, tu as créé toutes choses visibles et invisibles. / Rends-nous dignes de passer, en toute paix, le temps de ce Carême lumineux, / nous délivrant, dans ta bonté, de l'amertume du péché, / nous accordant les larmes salutaires de la componction et le pardon de nos fautes, / afin que, l'âme fortifiée, commençant notre jeûne dans l'allégresse de l'esprit, // nous chantions avec les Anges ta suprême majesté.

*Gloire..., le même.*

*Et maintenant..., Théotokion*

Mère de Dieu, tu as ineffablement conçu la Sagesse, le Verbe de Dieu, / tu as mis au monde celui par qui le monde fut créé, / tenant dans tes bras celui qui tient la terre dans ses mains, / l'Auteur de la création, le nourricier de l'univers. / C'est pourquoi, Vierge toute-sainte, je te glorifie / et dans la foi j'implore le pardon de mes péchés ; / à l'heure où je rencontrerai face à face mon Créateur, ô Souveraine, accorde-moi ton secours // en raison de la faveur dont tu jouis auprès de Dieu.

Dans les odes où l'on ne chante pas le Triode (le mardi : odes 1, 3, 4, 5, 6, 7), on chante les **canons de l'Octoèque et du Ménéé**.

Aux Odes 2, 8 et 9, les deux canons de l'Octoèque sont omis : on chante le **canon du Ménéé** (6 tropaires avec l'hirmos) et ces **deux canons du Triode** (8), œuvre de Joseph.

**Catavasia** : l'hirmos (le second, s'il y en a deux).

### **Ode 2, ton 3**

« Comme la pluie sur le regain et comme les ondées sur l'herbe, // que sur terre descendent mes paroles ! »

Comme l'aurore respandit, l'abstinence illumine brillamment de ses rayons la conversion de nos cœurs.

Ô Christ, toi le seul bon, fais-moi grâce et délivre-moi des ténèbres extérieures et de la mort.

Sauveur, sauve-moi du feu éternel, délivre-moi du ver qui ronge sans fin et par la pénitence purifie mon cœur.

*Théotokion* : Vierge toute-digne de nos chants, sois pour nous le chemin du repentir, guide nos pas vers la porte du salut.

### **ton 2**

« Ô mon peuple, écoute ma loi... »

Le temps de la pénitence est arrivé : amis du Christ, libérons-nous de tout péché pour avoir la joie de contempler le Seigneur.

Avec zèle jeûnons dès maintenant en purifiant nos pensées et nos actions, afin d'obtenir le pardon de nos péchés.

Ô Christ, Seigneur miséricordieux et compatissant, qui nous accueille tous au moment du repentir, nous chantons ta gloire sans fin.

Gloire...

Nous voulons te glorifier en trois personnes inconfusibles, Trinité une et indivisible, Divinité unique.

Et maintenant...

Vierge sainte et Mère de Dieu, implore le Verbe qui s'est fait homme dans ton sein, pour qu'il sauve tes serviteurs de tout danger.

« Ô mon peuple, écoute ma loi, / prête l'oreille aux paroles de ma bouche // en invoquant le nom du Seigneur. »

**Ode 8, ton 3**

« Celui qui est né avant les siècles du Père éternel / et qui est issu de la Mère de Dieu, / s'étant revêtu de notre chair en ces derniers temps, / homme parfait et vrai Dieu de vrai Dieu, // peuples, louez-le, bénissez-le, exaltez-le dans tous les siècles. »

C'est le moment de convertir nos pensées, de montrer les dignes fruits du repentir ; ô mon âme, éveille-toi vivement, élève la voix dans l'oraison : Chantez et bénissez le Seigneur, exaltez-le dans tous les siècles.

Frères, purifions nos sens spirituels et attachons-nous maintenant au Seigneur par les marques sincères de notre componction, et disons d'un cœur pur et nouveau : Chantez et bénissez le Seigneur, exaltez-le dans tous les siècles.

L'ennemi nous poursuit de ses ardeurs par l'ivresse d'une chétive volupté, au point de séduire nos sens : réduisons-le par la patience et l'oraison, chantant, bénissant le Seigneur et l'exaltant dans tous les siècles.

*Théotokion* : Tu as élevé notre limon terrestre jusqu'au ciel : ô Vierge, rends fertile mon jardin spirituel ; dans le sillon de mon âme embourbée fais pleuvoir ta miséricorde pour la croissance des vertus, afin que je chante le Christ en l'exaltant dans tous les siècles.

**ton 2**

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

Fidèles, purifions-nous dès maintenant par l'abstinence et par la correction de notre vie ; que brûle en nos cœurs une nouvelle flamme, et devant Dieu nous brillerons pour les siècles.

C'est ainsi que nous devons jeûner : plus de disputes, de haine, de murmure et de jalousie, de perfidie ou d'arrogance, mais dans l'humilité suivons l'exemple du Christ.

Qui donne au pauvre, sagement prête au Sauveur, car il accorde une riche compensation de grâce et de joie ineffable dans les siècles des siècles.

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

Gloire au Père et au Fils et au saint Esprit ; nous les mortels, nous chanterons l'unique et sainte Trinité incessamment avec les Anges dans les siècles des siècles.

Maintenant...

Réjouis-toi, Vierge sainte et Mère de Dieu, propitiation du monde et gloire des chrétiens ; fais que nous échappions à la flamme éternelle, pour te louer 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 3**

« Vierge sainte, buisson non consumé, / Mère de Dieu et de la Lumière divine, //  
notre espérance, nous te magnifions. »

Ouvre-nous ta miséricorde, toi qui donnes le repentir aux mortels pour leur salut, seul  
Sauveur compatissant.

Hélas, quelle crainte devant l'inflexible tribunal, lorsque nous devons rendre compte,  
à découvert, de tout le mal commis en cette vie !

Dieu compatissant, déverse sur nous tes ondées pour effacer toute trace de péché, et  
rends-nous dignes d'une prompte conversion.

Ensemble d'un cœur ardent, franchissons allègrement les portes du Carême, offrant au  
Christ nos chants d'action de grâces.

*Théotokion* : Ô Vierge, notre espérance et notre appui, nous te chantons pieusement et  
t'implorons : intercède auprès du Christ pour le salut de nos âmes.

**ton 2**

« Mère de Dieu, dont la virginité reçut le feu de la Divinité... »

Maintenant, lavons nos fautes dans les pleurs, dans l'abstinence et la pratique des  
vertus, afin d'obtenir la grande miséricorde.

Maintenant, comme les vierges sages amies du Christ, allons à la rencontre de l'Époux,  
tenant nos lampes allumées.

Maintenant, imitons le jeûne du prophète Elie lorsqu'il fuyait devant la reine Jézabel,  
et comme lui puissions-nous être emportés vers le ciel !

Gloire...

Saint, saint, saint, Seigneur trois fois saint, Père tout-puissant et Fils consubstantiel,  
avec l'Esprit saint, unique Divinité.

Et maintenant...

En toi j'ai mon refuge et ma fierté, ô sainte et pure et toujours-vierge Marie : délivre-  
nous du châtement.

« Mère de Dieu, dont la virginité reçut le feu de la Divinité sans être  
consumée, // sans cesse nous te magnifions. »

**Apostiches, ton 3**

En ce début de combat spirituel, / peuple, chantons et célébrons le Carême ; / abandonnons nos passions charnelles / pour accroître les charismes de l'esprit ; / souffrons, en serviteurs du Christ, comme lui / pour être glorifiés comme enfants de Dieu ; / et que l'Esprit saint qui habite en nos cœurs // fasse briller sa lumière sur nos âmes ! (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 !

Les soldats du Christ ont banni toute peur / devant les rois et les tyrans ; / ils ont confessé avec un noble courage / le Seigneur de l'univers, notre Dieu et notre Roi, // et maintenant ils intercèdent pour nos âmes.

Gloire... et maintenant...

Mère de Dieu, protectrice de tous ceux qui te prient, / tu nous donnes courage et fierté, / en toi nous mettons notre espérance : // intercède auprès de ton Fils pour tes serviteurs inutiles.

## LE MARDI SOIR À VÊPRES

**Apostiches, ton 1**

Fidèles, recevons dans la joie l'annonce du jeûne, / comme l'ont fait jadis les Ninivites ; / et, comme les courtisanes et les publicains reçurent de Jean le message de conversion, / préparons-nous par l'abstinence à la sainte Cène du Seigneur ; / par nos larmes purifions-nous dès maintenant, / avant qu'il nous lave comme les disciples glorieux ; / et demandons la grâce de pouvoir contempler l'accomplissement du mystère / où s'inaugure la Pâque de vérité ; / préparons-nous à la vénération de la Croix / pour glorifier la Résurrection du Christ notre Dieu, et disons-lui : // Seigneur ami des hommes, tu es notre espérance, ne nous repousse pas. (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 !

Saints Martyrs, quelle grâce en vos exploits : / vous avez donné votre sang et recevez l'héritage du ciel ; / pour l'épreuve qui ne dure qu'un temps votre allégresse demeure sans fin ; / échange admirable en vérité, / car vous avez laissé le corruptible pour recevoir les biens immortels ; / avec les Anges vous jubilez maintenant // et sans cesse chantez la Trinité consubstantielle.

Gloire... et maintenant...

La Vierge, voyant sur la croix celui qu'elle avait mis au monde chastement, / ne put souffrir la blessure de son cœur et dans sa détresse se mit à crier : / Seigneur qui d'un geste maintiens toute la création, / comment restes-tu sur la croix, tel un condamné ? // Mais tu désires sauver le genre humain.

*Fin de l'office de Vêpres comme en Carême (partiellement) : après le cantique de Syméon, le trisagion et le Notre Père, le Chœur chante les 4 tropaires du ton 4 : Vierge Mère de Dieu, réjouis-toi..., Saint Jean..., Priez pour nous..., et Sous ta miséricorde... On fait une grande métanie après chaque tropaire, excepté le dernier. Puis Kyrie eleison (40 fois), Gloire... et maintenant..., Toi plus vénérable... L'usage grec indique ici le Congé. L'usage slave poursuit avec Roi céleste, fortifie..., la prière de saint Ephrem avec les trois grandes métanies, les 12 petites métanies, la reprise de la prière, avec un grande métanie, le trisagion et la prière du Seigneur, les 12 Kyrie eleison, Gloire... et maintenant, Kyrie eleison (3 fois) et le Congé.*