

LE DIMANCHE SOIR À VÊPRES

Lucernaire

*De la pénitence*

J'ai péché, Seigneur mon Dieu, j'ai péché : / fais-moi grâce, ne me repousse pas, dans ta répugnance pour moi ; / mais, dans ton unique miséricorde et compassion, / ô Verbe, accueille-moi qui, dans la pénitence, retourne vers toi / et, Dieu compatissant, je te prie : // donne-moi la force d'accomplir tes préceptes de salut.

Hâte-toi, Seigneur et Sauveur, de m'arracher à la main de l'Ennemi, / car je me suis laissé captiver par l'erreur et me suis éloigné de tes préceptes ; / donne-moi l'occasion du repentir / et conduis-moi vers la lumière de la componction, // afin que je pleure au souvenir de mes forfaits.

Seigneur mon Dieu, délivre-moi de la dureté de mon cœur ; / accorde-moi une pluie de larmes pour laver la honte de mes péchés ; / en ma ténèbre éclaire-moi, Sauveur, / donne-moi la lumière de la connaissance, // afin que je marche en la pureté de tes divins commandements.

*Des Puissances incorporelles*

Seigneur, tu as établi les chœurs des Anges incorporels / pour  
 manifester à tous le trésor de ta bonté ; / tu les as tirés du néant pour  
 les faire participer à ta gloire et ta splendeur // et pour qu'ils te  
 glorifient de leur incessante voix.

Grande est la puissance de tes Anges, ô Christ : / ils parcourent le  
 monde en qualité d'incorporels, / veillant sur les Eglises de Dieu / avec  
 la force qui leur vient de toi, Seigneur, // et pour l'univers ils  
 intercèdent auprès de toi.

Vertus, Puissances, Dominations, Anges et Archanges, / Principautés,  
 Trônes, Chérubins et Séraphins, / revêtus d'ineffable splendeur / et  
 participant à la parfaite sagesse de Dieu, // pour l'univers intercédez  
 auprès de lui.

*Gloire... Et maintenant... Théotokion*

Ayant obtenu de grands bienfaits grâce à toi, Vierge pure, / avec les  
 Anges nous célébrons ton Enfant, / qui par suprême bonté daigna  
 sortir de ton sein, // et a façonné de nouveau le genre humain.

## Apostiches

Nous t'offrons, ô Christ, l'hymne du soir / avec de l'encens et  
des chants spirituels : // aie pitié de nos âmes et sauve-les.

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.

Sauve-moi, ô Seigneur mon Dieu, / car tu es le salut de tous ; /  
la tempête des passions me trouble / et le fardeau de mes  
iniquités m'engloutit ; / tends-moi la main pour me secourir, / et  
élève-moi vers la lumière de la componction, // car tu es le seul  
miséricordieux et ami des hommes.

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 !

Grande, Seigneur, est la puissance de ta Croix : / une fois plantée sur  
le Calvaire, elle domine le monde entier ; / elle a transformé en  
apôtres de simples pêcheurs / et des païens elle a fait des martyrs, //  
des intercesseurs pour que nos âmes soient sauvées.

Gloire... Et maintenant... *Théotokion*

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

## MATINES

**Cathisme I**

En ta vie terrestre, ô mon âme, repens-toi, / car la poussière ne chante plus dans le tombeau et pour le péché il n'est plus de rédemption ; / crie dès maintenant au Christ notre Dieu : // J'ai péché, Seigneur qui sondes les cœurs, ne me condamne pas, mais prends pitié de moi.

Jusques à quand, ô mon âme, resteras-tu dans le péché, / jusques à quand mépriseras-tu le repentir ? / Considère l'imminence du jugement et crie au Seigneur : // J'ai péché, mais sauve-moi, ô mon Dieu.

Gloire... Et maintenant... *Théotokion*

Réjouis-toi, Mère et Vierge, Marie, / montagne sainte, paradis de l'Eden, / par qui fut enfanté le Christ notre Dieu, / lui le seul sans père ici-bas, // et par qui en ce monde a fleuri la vraie vie.

**Cathisme II**

Devant la justice de ton redoutable tribunal, point n'est besoin d'accusateurs ni de témoins : / les livres seront ouverts et les secrets manifestés ; / mais avant que sur la scène de l'univers tu n'enquêtes sur les œuvres de ma vie, // ô Dieu et Seigneur, pardonne-moi et sauve-moi.

Seigneur, voici le tribunal redoutable qui m'attend : / si je me tais, ce sont mes œuvres qui parleront ; / Christ mon Dieu, viens donc vite à la recherche de ta brebis perdue, // et par la pénitence conduis-moi vers ton salut.

Gloire... Et maintenant... *Théotokion*

Tu es devenue le tabernacle de Dieu le Verbe, / Vierge Mère tout-  
 immaculée qui dépasses les Anges en sainteté ; / plus que tous je suis  
 couvert de boue, / souillé par les passions charnelles ; / purifie-moi  
 aux flots divins, // toi qui par tes prières nous procures la grande  
 miséricorde.

### **Cathisme III**

Par ton verbe, Dieu tout-puissant, / tu as créé les êtres célestes et ceux  
 d'ici-bas ; / les chœurs des Anges, tout tremblant devant toi, / te  
 présentent sans cesse leur louange, Seigneur, / illuminant de ta lumière  
 les confins de l'univers ; / et par eux nous te crions nous aussi : //  
 Sauve-nous, dans ton immense compassion.

Votre courage et votre ténacité ont vaincu les ruses de l'ennemi, /  
 victorieux Martyrs, dignes de tout honneur ; / vous avez mérité la  
 béatitude sans fin ; // intercédez auprès du Seigneur pour qu'il sauve  
 son troupeau qui aime le Christ.

Gloire... Et maintenant... *Théotokion*

Les puissances célestes se réjouissent avec amour / et le genre humain  
 fut saisi d'émotion / lorsque la salutation angélique te fut adressée, ô  
 Mère de Dieu ; / sur la terre comme au ciel une même fête projette son  
 éclat, / puisque le premier père est délivré de la mort ; / avec l'Ange,  
 nous aussi, nous te disons : // Réjouis-toi, Pleine de grâce, Vierge tout-  
 immaculée.

*Psaume 50.*

*Le canon de componction porte l'acrostiche : De tant de fautes, ô Verbe, allège-moi. Joseph.*

*Celui des Incorporels, œuvre de Théophane : Aux Serviteurs sans corps va mon troisième chant.*

**Ode 1, t. 3**

« Seigneur, tu fendis la mer, / submergeant dans l'abîme les chars de  
Pharaon, // et tu sauvas le peuple d'Israël qui te célébrait par ses  
chants. »

Sauve-moi de mes fautes sans nombre, Seigneur sans péché, m'accordant la componction comme à la Pécheresse de jadis, pour que je pleure mes forfaits.

Par mes crimes je suis devenu une caverne de brigands : par les vertus fais de moi ta demeure, Seigneur, toi qui as bien voulu être enfanté dans la grotte.

*Martyrika* : Sous la conduite de l'Esprit, divins Martyrs, vous avez traversé la tempête des tourments et vous avez rejoint le havre de paix.

Resplendissants dans la grâce de l'Esprit, les illustres Martyrs échappèrent, joyeux, aux profondes ténèbres du culte des faux-dieux.

*Théotokion* : Toute-pure, j'ai péché si souvent, mais toi, le refuge des pécheurs, par tes prières accorde-moi la conversion.

\*

« A celui qui est né de la Vierge pour notre salut / et mena ciel et terre à l'unité,  
// peuples, chantons un chant nouveau car il s'est couvert de gloire. »

Lumière éternelle, ô Christ notre Dieu, principe de toute splendeur, répands ta clarté sur ma conscience, par la protection de tes saints Anges, Seigneur.

Communiant au suprême bonheur, les chœurs des Anges, en l'allégresse qui leur sied, resplendissent des charismes divins qui émanent de ta gloire cachée.

L'Esprit du Père, en sa force et sa bonté, vivifiant l'univers et le comblant de ses biens, affermit les puissances des cieux par l'immuable éclat de sa splendeur divine.

*Théotokion* : Gabriel, divin chef des Anges dans le ciel, grand-prince des armées incorporelles, que ta voix pleine de charme redise maintenant : Réjouis-toi, Pleine de grâce immaculée !

## Ode 3

« Seigneur, seule Miséricorde, soutiens-nous, // en ton amour, tends-moi la main pour me sauver. »

Ami des hommes, comme tu sauvas Pierre s'enfonçant, fais que je sorte de l'abîme du péché.

Le Séducteur m'a mis à mort par les passions : par la pénitence vivifie-moi, Source de vie.

*Martyrika* : Martyrs injustement brûlés par le feu matériel, vous avez brûlé d'amour pour le Seigneur immatériel.

Torturés, les martyrs ont détruit les pièges du Malin et mérité la couronne des vainqueurs.

*Théotokion* : Marie au maître-nom, par tes prières affranchis-moi des passions funestes qui dominant mon cœur.

\*

« Seigneur, tu as brisé avec force / l'arc et le bouclier de l'ennemi ; / ô Christ, notre roc fortifié, // tu es saint, Seigneur notre Dieu. »

Dieu bon qui fais jaillir les Anges du ciel comme fleuves et rivières de ta bonté, tu les fis resplendir de lumière par l'éclat de ton mystère caché.

Afin de montrer clairement les trésors de ton riche pouvoir, Seigneur, tu créas les Esprits célestes, les faisant participer à ta gloire.

Des Anges resplendissants se tiennent devant toi, te servant sans cesse dans la crainte : ils chantent ton pouvoir, Seigneur, et célèbrent ta puissance infinie.

*Théotokion* : Le Maître de tout l'univers, sans changement, a reçu de ton sein mon entière humanité, ô Mère de Dieu, et t'a montrée source de grâce pour nous.

**Ode 4**

« Est-ce contre les fleuves, Seigneur, que tu enflames ta fureur, //  
est-ce contre la mer que tu soulèves ton ardeur ? »

Seigneur, défais les liens de mes passions, afin que par les chaînes du repentir je participe à l'abondance de tes biens.

Fais luire sur moi les clairs exemples de repentir, ô Christ, Soleil de justice qui viens chasser la profonde nuit de mes funestes passions.

*Martyrika* : Sages Athlètes du Seigneur, vous avez paru comme des braises réduisant en cendres les idoles des faux dieux et faisant luire la lumière jusqu'en la ténèbre.

Martyrs, imitateurs du Christ en sa mort, par les tourments les plus divers vous avez reçu en héritage la vie éternelle.

*Théotokion* : Toute-pure, protectrice des pécheurs, apaise la tempête de mes passions et donne-moi le véritable repentir.

\*

« Seigneur, j'ai entendu avec effroi / l'annonce du mystère de la naissance ineffable et inouïe, / mais c'est dans la joie que je crie : // Gloire à ta puissance, ô Ami des hommes. »

Nuées recevant la lumière au triple éclat, escadrons de la sainte Trinité, vous avancez par la volonté divine sous le commandement de l'Esprit.

Ton mystère immatériel est révélé aux Anges resplendissant de lumière au voisinage de ta majesté divine ; et sans cesse ils te chantent, ô Christ : Gloire à ta puissance, Seigneur.

Les Anges sont envoyés comme gardiens auprès de ceux qui doivent croire en toi, Sauveur, pour les défendre et veiller au salut de tes fidèles serviteurs.

Les Anges du ciel sont présentés comme des lampes toujours allumées par la splendeur première que répand la lumière sans soir de la divinité.

*Théotokion* : J'implore ta protection, ô Toute-pure : affranchis-moi du tumulte des passions, toi qui as mis au monde notre Dieu en qui nos âmes puisent la paix.



## Ode 5

« De ta lumière sans déclin, ô Christ Dieu, / illumine mon  
humble âme et guide-la dans ta crainte, // car tes préceptes  
sont pour moi lumière. »

Christ ami des hommes, devant ton tribunal ne montre pas ma nudité en bonnes actions : accorde-moi le repentir, la conversion, et les œuvres saintes me seront un vêtement.

Le glaive des passions m'a frappé, le gouffre du doute m'engloutit : Maître, ne méprise pas ton serviteur, guéris mon âme et ramène-la vers toi.

*Martyrika* : Ecorchés par les ongles de fer, frappés par le glaive et bastonnés, Martyrs, succombant sous les fouets, devant les idoles vous n'avez pas fléchi le genou.

Par vos souffrances vous émondez le monde, saints Martyrs, par vos blessures vous le parez de rubis ; auprès des Anges vous découvrez une vie qui transcende toute chose d'ici-bas.

*Théotokion* : Vierge sainte qui seule sur terre as ineffablement enfanté le Verbe, délivre-moi des œuvres sans verbe ni raison, pour que je t'adresse des cantiques sacrés.

\*

« Toi l'Invisible, tu parus sur la terre, / tu conversas librement avec les hommes ; / Ami des hommes que nul esprit ne peut saisir, // nous veillons en ta présence pour te célébrer. »

Illuminés par la lumière au triple éclat, fidèles, célébrons le Dieu unique, le Père, le Fils et l'Esprit, et chantons-le avec les Anges du ciel.

Illuminés de plein feu par l'Esprit, les Séraphins nous enseignent l'adoration du seul Principe dépassant tout pouvoir, pour qu'avec les Anges nous chantions le Trois-fois-saint.

*Théotokion* : Descendu vers toi depuis le ciel, ô Vierge, Mère de Dieu, l'archange Gabriel t'annonça joyeusement que sans semence tu enfanterais la Source de vie.

## Ode 6

« Ceux qui approchent le seuil d'éternité / et risquent d'être emportés  
par la houle des tentations, / Ami des hommes, ne les méprise pas  
lorsqu'ils te crient : // Sauveur, sauve-nous comme jadis tu sauvas du  
monstre marin le prophète Jonas. »

M'exaltant en moi-même comme le Pharisien de jadis, je suis tombé dans un gouffre profond : ce que voyant, le Séducteur se réjouit, mais toi qui l'as abaissé par ta croix, ô Christ, vois ma misère et prends pitié de moi.

Devenu l'esclave, l'ami du péché comme nul en cette vie ne l'a été, malheureux, j'ai gaspillé le trésor de ta bonté et demeure insensible à ton amour : convertis-moi par ton immense compassion.

*Martyrika* : Les impies, par leurs ordres iniques, condamnant les martyrs au bûcher, aux tourments de la scie, du chevalet, les ont fait resplendir plus que l'or et firent d'eux les héritiers du Christ.

Sur le stade, ayant subi toutes sortes d'épreuves et de tourments, saints Athlètes, en des luttes inouïes vous avez terrassé le prince des ténèbres, Satan, et reçu de Dieu la couronne des vainqueurs.

*Théotokion* : Nous te chantons comme l'arche d'alliance ; tu es aussi la table sainte, en vérité, le temple vivant du Seigneur, le propitiatoire, le chandelier tout doré, Vierge Mère qui portas le Créateur.

\*

« Du séjour au plus profond de l'Enfer / Jonas fut un symbole vivant / lorsqu'il s'écriait, ô Ami des hommes : // Arrache ma vie à la poussière du tombeau. »

Anges et Archanges, avec force vous chantez l'éclat premier du Principe créateur, le célébrant avec les Puissances, les Vertus, les Dominations et les Principautés.

Toi qui ordonnes le monde des Esprits selon ta parfaite harmonie, ô Invisible, veille inspirer ton Eglise d'en imiter la sainte perfection.

*Théotokion* : En demeurant dans ton sein, Vierge Mère de Dieu, le Verbe fit de toi la source intarissable de guérisons : soigne donc les blessures de mon âme et de mon cœur.

## Ode 7

« Dans la fournaise les trois jeunes gens, / figures de la sainte Trinité, /  
méprisèrent la menace du feu et chantaient : // Seigneur, Dieu de nos  
Pères, tu es béni. »

Mon temps est accompli, voici l'issue : ô mon âme, montre les fruits du repentir ; avant que les portes ne soient fermées, dis au Christ : Seigneur mon Dieu, sauve-moi.

Ouvrons nos cœurs avec le soc du vrai savoir, semons en nos sillons le grain du repentir pour moissonner l'épi de justice avec le Christ, ce jardinier spirituel.

*Martyrika* : Flambeaux et champions de la foi, trésors où vont puiser les indigents, Martyrs du Seigneur, enrichissez ma pauvre âme dépouillée de vertus.

Toi qui sauvas le Publicain gémissant, accueille mes pauvres soupirs ; sauve-moi, Seigneur, par les prières des Martyrs qui t'ont glorifié en leur corps.

*Théotokion* : Fontaine d'où jaillit le flot du pardon, assèche le torrent de mes péchés, accordant à mes yeux les sources de larmes, pour que je te chante comme la Mère de Dieu.

\*

« Les Jeunes Gens se moquèrent du fier tyran, / car, sous l'action de la rosée, /  
lorsque la septuple flamme s'éteignit, // ils se mirent à chanter : Seigneur, Dieu  
de nos Pères, tu es béni. »

Chœurs des Anges, contemplant la splendeur primordiale, l'esprit et le regard tendus vers le Seigneur, vous êtes à votre tour des foyers de lumière et vous chantez : Béni es-tu, notre Dieu.

Chœurs des Anges, contemplant la beauté du Créateur, dans l'amour et l'adoration du Seigneur, vous êtes à votre tour des sources de lumière et vous chantez : Béni es-tu, notre Dieu.

*Théotokion* : Tu enfantas dans la chair le Verbe éternel engendré divinement sans mère avant les siècles par le Père des cieux : béni soit le fruit de tes entrailles immaculées !

## Ode 8

« Prêtres, bénissez le Seigneur qui s'est montré dans la fournaise de feu / descendant auprès des enfants des hébreux : // exaltez-le dans tous les siècles. »

Cham, ayant ri de son père, fut maudit et asservi : que ferai-je, étant l'esclave des passions, moi le détracteur impudent, sans révérence pour mon Père des cieux ?

Caïn dans la fureur fratricide s'égara : ô combien tu lui ressembles, pauvre âme, meurtrière de nul autre que toi, par les voluptés et la débauche de ta vie.

*Martyrika* : Fidèles, honorons tous comme il se doit ces perles précieuses du Seigneur, ces vases d'élection, ces lampes allumées, ces reflets de la lumière divine, les victorieux Martyrs du Christ notre Dieu.

Verbe qui as reçu comme l'encens le sang de tes Martyrs victorieux, par leurs prières sauve les fidèles pénitents qui se prosternent devant toi, Dieu d'amour.

*Théotokion* : En l'excès de ma débauche, je suis proche de l'Enfer ; ô Vierge, en l'excès de ta bonté, montre-moi ta tendresse et sauve-moi, toi qui enfantas le Dieu compatissant.

\*

« Eteignant les flammes du feu matériel / par la flamme immatérielle de leur piété, / les sages jeunes gens se mirent à chanter : // Toutes les œuvres du Seigneur, bénissez le Seigneur. »

En Créateur tu conçus les Anges, et dans la crainte ils te font couronne en chantant : Toutes les œuvres du Seigneur, bénissez le Seigneur, exaltez-le dans tous les siècles.

Les Esprits célestes, comme des flammes participant à la flamme divine, s'écrient : Toutes les œuvres du Seigneur, bénissez le Seigneur, exaltez-le dans tous les siècles.

Avant même les choses visibles, tu établis les Anges immatériels, qui te crient : Toutes les œuvres du Seigneur, bénissez le Seigneur, exaltez-le dans tous les siècles.

*Théotokion* : Vierge Mère de Dieu, tu enfantas le Verbe du Père ineffablement incarné que nous, toutes ses œuvres, chantons comme Seigneur, l'exaltant dans tous les siècles.

## Ode 9

« Sur le mont Sinaï, Moïse te vit dans le buisson ardent, / toi qui dans ton sein as conçu le Feu de la divinité sans être consumée ; / Daniel te vit telle une montagne non entaillée // et Isaïe t'invoquait comme le bâton fleuri de la racine de David. »

La tempérance valut le droit d'aînesse à Jacob, la gourmandise le fit perdre à Esau ; vois de quels maux s'entoure l'intempérant, considère la grandeur de l'abstinence ; ô mon âme, fuis les exemples pernicieux, imite avec zèle les modèles de vertu.

Pour toutes les souffrances endurées Job l'irréprochable fut couronné, car le cataclysme des tentations n'ébranla nullement la forteresse de son cœur ; ô mon âme, prends modèle sur lui, sans te laisser troubler par les embûches du Malin.

*Martyrika* : Aiguisés par le feu du saint Esprit, vous êtes devenus les glaives spirituels taillant en pièces les phalanges ennemies, victorieux Martyrs du Christ notre Dieu ; ayant acquis grand renom dans les combats, vous avez été couronnés par notre Roi tout-puissant.

Multitude irréprochable des Martyrs, suppliez le Seigneur notre Dieu d'effacer la multitude de mes péchés, puisqu'il agréa vos innombrables exploits et qu'il agréa vos légions à celles des Anges qui le servent dans le ciel.

*Théotokion* : Palais resplendissant du Seigneur, fais de moi une demeure de lumière ; Porte infranchie, ouvre-moi les issues du repentir, Terre sainte, guide-moi vers la terre des vivants ; affranchis-moi de la tyrannie des passions, Vierge sainte, souveraine des chrétiens.

\*

« Touchés par l'étrange douceur de ton chaste enfantement, / admirant ta bonté digne d'honneurs, / comme les Anges, en chœur, // à juste titre nous te magnifions, Vierge pure et Mère de Dieu. »

Chœurs des Anges qui vous tenez constamment devant la lumière première, vous êtes de puissants intercesseurs pour nous tous qui, selon notre pouvoir, vous magnifions comme les Anges de Dieu.

Admis à glorifier clairement la sainte et consubstantielle Trinité, enflammés par les premiers rayons de sa lumière, comme sources secondes vous éclairez les fidèles qui vous magnifient.

*Théotokion* : Unanimes, nous le savons et proclamons : tu es la cause de notre salut, Mère de Dieu, car le fruit très-pur de ton sein a sauvé par son sang divin les fidèles qui te chantent et te glorifient.

**Exapostilaire (t. 2)**

Anges et Archanges, Principautés, Vertus, Puissances, Dominations, Trônes et Chérubins aux yeux innombrables, Séraphins aux six ailes, intercédez pour nous, afin que nous soyons délivrés de tout danger et que nous échappions à la flamme sans fin.

Gloire... et maintenant... *Théotokion* : Ô Vierge, tu es ma protection, la défense du monde, son plus ferme rempart ; devant toi je me prosterne en disant : délivre-moi de toute peine et du feu éternel, puisqu'en toi, ô Vierge, repose mon espoir.

**Apostiches**

Rassemble, Seigneur, mes pensées dispersées / et purifie mon cœur refroidi ; / comme à Pierre donne-moi le repentir, / comme au publicain les soupirs et comme à la prostituée les larmes, / afin que d'une voix forte je te clame : // Ô Dieu, sauve-moi, car tu es le seul miséricordieux et ami des hommes.

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 !

Souvent, quand je te chante / je tombe dans le péché : / alors que ma bouche te célèbre par des chants, / mon âme s'adonne à des pensées indignes ; / mais toi, ô Christ Dieu, / redresse l'une et l'autre par la pénitence et sauve-moi.

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 !

Venez, tous les peuples, / vénérons la mémoire des victorieux Martyrs du Seigneur, / car en présence des Anges et des humains / ils ont reçu du Christ la couronne des vainqueurs // et pour nos âmes ils intercèdent auprès de lui.

Gloire... Et maintenant... *Théotokion*

Vierge sainte qui surpasses tous les Anges du ciel, / élève la prière que sur terre les humains adressent au Maître de l'univers // pour qu'il sauve les fidèles qui en vérité reconnaissent en toi la Mère de Dieu.