

Antiennes et psaumes des offices à Tamié
Pour chaque jour de la semaine.
Antiennes et psaumes

Tous les jours à Laudes
Cantique de Zacharie (Benedictus)
(Lc 1, 68-79)

68 Béné soit le Seigneur, le Dieu d'Israël,
qui visite et rachète son peuple.

69 Il a fait surgir la force qui nous sauve
dans la maison de David, son serviteur,

70 comme il l'avait dit par la bouche des saints,
par ses prophètes, depuis les temps anciens :

71 salut qui nous arrache à l'ennemi,
à la main de tous nos oppresseurs,

72 amour qu'il montre envers nos pères,
mémoire de son alliance sainte,

73 serment juré à notre père Abraham
de nous rendre sans crainte,

74 afin que, délivrés de la main des ennemis, +
75 nous le servions dans la justice et la sainteté,
en sa présence, tout au long de nos jours.

76 Et toi, petit enfant, tu seras appelé
prophète du Très-Haut : *
tu marcheras devant, à la face du Seigneur,
et tu prépareras ses chemins

77 pour donner à son peuple de connaître le salut
par la rémission de ses péchés,

78 grâce à la tendresse, à l'amour de notre Dieu,
quand nous visite l'astre d'en haut,

79 pour illuminer ceux qui habitent les ténèbres
et l'ombre de la mort, *
pour conduire nos pas
au chemin de la paix.

Tous les jours à Vêpres
Cantique de Marie (Magnificat)
(Lc 1, 47-53)

47 Mon âme exalte le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !

48 Il s'est penché sur son humble servante ;
désormais, tous les âges me diront bienheureuse.

49 Le Puissant fit pour moi des merveilles ;
Saint est son nom !

50 Son amour s'étend d'âge en âge
sur ceux qui le craignent;

51 Déployant la force de son bras,
il disperse les superbes.

52 Il renverse les puissants de leurs trônes,
il élève les humbles.

53 Il comble de biens les affamés,
renvoie les riches les mains vides.

54 Il relève Israël, son serviteur,
il se souvient de son amour,

55 de la promesse faite à nos pères,
en faveur d'Abraham et de sa race, à jamais.

Tous les jours à Complies

Hymne : En toi Seigneur nos vies reposent
Ou bien : Je reviens vers toi

Psaume 4

²Quand je crie, réponds-moi,
Dieu, ma justice !

Toi qui me libères dans la détresse,
pitié pour moi, écoute ma prière !

³Fils des hommes,
jusqu'où irez-vous dans l'insulte à ma gloire, *
l'amour du néant et la course au mensonge ?

⁴Sachez que le Seigneur a mis à part son fidèle,
le Seigneur entend quand je crie vers lui.

⁵Mais vous, tremblez, ne péchez pas ;
réfléchissez dans le secret, faites silence.

⁶Offrez les offrandes justes
et faites confiance au Seigneur.

⁷Beaucoup demandent :
« Qui nous fera voir le bonheur ? » *
Sur nous, Seigneur, que s'illumine ton visage !

⁸Tu mets dans mon cœur plus de joie
que toutes leurs vendanges et leurs moissons.

⁹Dans la paix moi aussi, je me couche et je dors, *
car tu me donnes d'habiter, Seigneur,
seul, dans la confiance.

Psaume 90

¹Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut
et repose à l'ombre du Puissant,

²Je dis au Seigneur : « Mon refuge,
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »

³C'est lui qui te sauve des filets du chasseur
et de la peste maléfique ; *

⁴il te couvre et te protège.
Tu trouves sous son aile un refuge :
sa fidélité est une armure, un bouclier.

⁵Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,
ni la flèche qui vole au grand jour,
⁶ni la peste qui rôde dans le noir,
ni le fléau qui frappe à midi.

⁷Qu'il en tombe mille à tes côtés, +
qu'il en tombe dix mille à ta droite, *
toi, tu restes hors d'atteinte.

⁸Il suffit que tu ouvres les yeux,
tu verras le salaire du méchant.

⁹Oui, le Seigneur est ton refuge ;
tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

¹⁰Le malheur ne pourra te toucher,
ni le danger, approcher de ta demeure :
¹¹il donne mission à ses anges
de te garder sur tous tes chemins.

¹²Ils te porteront sur leurs mains
pour que ton pied ne heurte les pierres ;

¹³tu marcheras sur la vipère et le scorpion,
tu écraseras le lion et le Dragon.

¹⁴« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;
je le défends, car il connaît mon nom.

¹⁵Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;
je suis avec lui dans son épreuve.

« Je veux le libérer, le glorifier ; +

¹⁶de longs jours, je veux le rassasier, *
et je ferai qu'il voie mon salut. »

Lecture propre

Cantique de Syméon (Lc 2, 29-32)

²⁹Maintenant, ô Maître souverain, +
tu peux laisser ton serviteur s'en aller
en paix, selon ta parole.

³⁰Car mes yeux ont vu le salut

³¹que tu préparais à la face des peuples :

³²lumière qui se révèle aux nations
et donne gloire à ton peuple Israël.

Salve Regina

*Salve, Regina, mater misericordiae. Vita, dulcedo et spes
nostra, salve. Ad te clamamus, exsules filii Hevae.
Ad te suspiramus, gementes et flentes in hac lacrimarum
valle. Eia ergo, Advocata nostra, illos tuos misericordes
oculos ad nos converte. Et Jesum, benedictum fructum
ventris tui, nobis post hoc exilium ostende. O clemens, o pia,
o dulcis Virgo Maria ! Amen.*

Salut, Reine, Mère de Miséricorde, notre Vie, notre
Douceur, et notre espérance, salut. Vers toi nous
élevons nos cris, pauvres enfants d'Ève exilés. Vers
toi nous soupignons, gémissant et pleurant dans
cette vallée de larmes. Tourne donc, ô notre
Avocate, tes yeux miséricordieux vers nous.
Et, Jésus, le fruit béni de tes entrailles, montre-le
nous après cet exil. Ô clémente, ô pieuse, ô douce
Vierge Marie ! Amen

Dimanche

Laudes

Hymne : Allez aujourd'hui

Oraison

Psaume 117

¹Rendez grâce au Seigneur : Il est bon ! *

Éternel est son amour !

²Oui, que le dise Israël :

Éternel est son amour ! +

³Que le dise la maison d'Aaron :

Éternel est son amour ! *

⁴Qu'ils le disent, ceux qui craignent le Seigneur :

Éternel est son amour !

⁵Dans mon angoisse j'ai crié vers le Seigneur,

et lui m'a exaucé, mis au large.

⁶Le Seigneur est pour moi, je ne crains pas ;

que pourrait un homme contre moi ?

⁷Le Seigneur est avec moi pour me défendre,

et moi, je braverai mes ennemis.

⁸Mieux vaut s'appuyer sur le Seigneur

que de compter sur les hommes ; *

⁹mieux vaut s'appuyer sur le Seigneur

que de compter sur les puissants !

¹⁰Toutes les nations m'ont encerclé :

au nom du Seigneur, je les détruis !

¹¹Elles m'ont cerné, encerclé :

au nom du Seigneur, je les détruis !

¹²Elles m'ont cerné comme des guêpes : +

(- ce n'était qu'un feu de ronces -) *

au nom du Seigneur, je les détruis !

¹³On m'a poussé, bousculé pour m'abattre ;

mais le Seigneur m'a défendu.

¹⁴Ma force et mon chant, c'est le Seigneur ;

il est pour moi le salut.

¹⁵Clameurs de joie et de victoire *

sous les tentes des justes :

« Le bras du Seigneur est fort,

¹⁶le bras du Seigneur se lève, *

le bras du Seigneur est fort ! »

¹⁷Non, je ne mourrai pas, je vivrai

pour annoncer les actions du Seigneur :

¹⁸il m'a frappé, le Seigneur, il m'a frappé,

mais sans me livrer à la mort.

¹⁹Ouvrez-moi les portes de justice :

j'entrerai, je rendrai grâce au Seigneur.

²⁰« C'est ici la porte du Seigneur :

qu'ils entrent, les justes ! »

²¹Je te rends grâce car tu m'as exaucé :

tu es pour moi le salut.

²²La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs

est devenue la pierre d'angle :

²³c'est là l'oeuvre du Seigneur,

la merveille devant nos yeux.

²⁴Voici le jour que fit le Seigneur,

qu'il soit pour nous jour de fête et de joie !

²⁵Donne, Seigneur, donne le salut !

Donne, Seigneur, donne la victoire !

²⁶Béni soit au nom du Seigneur

celui qui vient ! *

De la maison du Seigneur,

nous vous bénissons !

²⁷Dieu, le Seigneur, nous illumine. *

Rameaux en main, formez vos cortèges

jusqu'auprès de l'autel.

²⁸Tu es mon Dieu, je te rends grâce, *

mon Dieu, je t'exalte !

²⁹Rendez grâce au Seigneur : Il est bon !

Éternel est son amour !

Cantique AT 41 (Dn 3, 57-88.56)

⁵⁷Toutes les oeuvres du Seigneur,

bénissez le Seigneur :

A lui, haute gloire, louange éternelle !

⁵⁸Vous, les anges du Seigneur,

bénissez le Seigneur :

A lui, haute gloire, louange éternelle !

⁵⁹Vous, les cieux,

bénissez le Seigneur,

⁶⁰et vous, les eaux par-dessus le ciel,

bénissez le Seigneur,

⁶¹et toutes les puissances du Seigneur,

bénissez le Seigneur !

⁶²Et vous, le soleil et la lune,

bénissez le Seigneur,

⁶³et vous, les astres du ciel,

bénissez le Seigneur,

⁶⁴vous toutes, pluies et rosées,

bénissez le Seigneur !

⁶⁵Vous tous, souffles et vents,

bénissez le Seigneur,

⁶⁶et vous, le feu et la chaleur,

bénissez le Seigneur,

⁶⁷et vous, la fraîcheur et le froid,

bénissez le Seigneur !

⁶⁸Et vous, le givre et la rosée,

bénissez le Seigneur,

⁶⁹et vous, le gel et le froid,

bénissez le Seigneur,

⁷⁰et vous, la glace et la neige,

bénissez le Seigneur !

⁷¹Et vous, les nuits et les jours,

bénissez le Seigneur,

⁷²et vous, la lumière et les ténèbres,

bénissez le Seigneur,

⁷³et vous, les éclairs, les nuées,
bénissez le Seigneur :
A lui, haute gloire, louange éternelle !

⁷⁴Que la terre bénisse le Seigneur :
A lui, haute gloire, louange éternelle !

⁷⁵Et vous, montagnes et collines,
bénissez le Seigneur,
⁷⁶et vous, les plantes de la terre,
bénissez le Seigneur,
⁷⁷et vous, sources et fontaines,
bénissez le Seigneur !

⁷⁸Et vous, océans et rivières,
bénissez le Seigneur,
⁷⁹baleines et bêtes de la mer,
bénissez le Seigneur,
⁸⁰vous tous, les oiseaux dans le ciel,
bénissez le Seigneur,
⁸¹vous tous, fauves et troupeaux
bénissez le Seigneur :
A lui, haute gloire, louange éternelle !

⁸²Et vous, les enfants des hommes,
bénissez le Seigneur :
A lui, haute gloire, louange éternelle !

⁸³Toi, Israël,
bénis le Seigneur,
⁸⁴Et vous, les prêtres,
bénissez le Seigneur,
⁸⁵vous, ses serviteurs,
bénissez le Seigneur !

⁸⁶Les esprits et les âmes des justes,
bénissez le Seigneur,
⁸⁷les saints et les humbles de coeur,
bénissez le Seigneur,
⁸⁸Ananias, Azarias et Misaël,
bénissez le Seigneur :

A lui, haute gloire, louange éternelle !

Bénéissons le Père, le Fils et l'Esprit Saint :
A lui, haute gloire, louange éternelle !
⁵⁶Béni sois-tu, Seigneur, au firmament du ciel :
A toi, haute gloire, louange éternelle !

Lecture (Is 41, 8-14...17-20)

Psaume 150

¹Louez Dieu dans son temple saint,
louez-le au ciel de sa puissance ;
²louez-le pour ses actions éclatantes,
louez-le selon sa grandeur !

³Louez-le en sonnant du cor,
louez-le sur la harpe et la cithare ;
⁴louez-le par les cordes et les flûtes,
louez-le par la danse et le tambour !

⁵Louez-le par les cymbales sonores,
louez-le par les cymbales triomphantes !
⁶Et que tout être vivant
chante louange au Seigneur !

Cantique de Zacharie (Benedictus)

Antienne à la Vierge
Prière litanique - Notre Père - Doxologie

Milieu du jour

Hymne : Ô seul maître des temps

Psaume 131

¹Souviens-toi, Seigneur, de David
et de sa grande soumission
²quand il fit au Seigneur un serment,
une promesse au Puissant de Jacob :

³« Jamais je n'entrerais sous ma tente,
et jamais ne m'étendrais sur mon lit,
⁴j'interdirai tout sommeil à mes yeux
et tout répit à mes paupières,

⁵avant d'avoir trouvé un lieu pour le Seigneur,
une demeure pour le Puissant de Jacob. »

⁶Voici qu'on nous l'annonce à Ephrata,
nous l'avons trouvée près de Yagar.

⁷Entrons dans la demeure de Dieu,
prosternons-nous aux pieds de son trône.

⁸Monte, Seigneur, vers le lieu de ton repos,
toi, et l'arche de ta force !

⁹Que tes prêtres soient vêtus de justice,
que tes fidèles crient de joie !

¹⁰Pour l'amour de David, ton serviteur,
ne repousse pas la face de ton messie.

¹¹Le Seigneur l'a juré à David,
et jamais il ne reprendra sa parole :
« C'est un homme issu de toi
que je placerai sur ton trône.

¹²« Si tes fils gardent mon alliance,
les volontés que je leur fais connaître,
leurs fils, eux aussi, à tout jamais,
siègeront sur le trône dressé pour toi. »

¹³Car le Seigneur a fait choix de Sion ;
elle est le séjour qu'il désire :

¹⁴« Voilà mon repos à tout jamais,
c'est le séjour que j'avais désiré.

¹⁵« Je bénirai, je bénirai ses récoltes
pour rassasier de pain ses pauvres.

¹⁶Je vêtirai de gloire ses prêtres,
et ses fidèles crieront, crieront de joie.

¹⁷« Là, je ferai germer la force de David ;
pour mon messie, j'ai allumé une lampe.

¹⁸Je vêtirai ses ennemis de honte,
mais, sur lui, la couronne fleurira. »

Lecture (Is 56, 3...6-8) Etc.

Vêpres

Hymne : Le jour s'achève

Psaume 109

¹ Oracle du Seigneur à mon seigneur :

" Siège à ma droite, *

et je ferai de tes ennemis

le marchepied de ton trône. "

² De Sion, le Seigneur te présente

le sceptre de ta force : *

" Domine jusqu'au coeur de l'ennemi. "

³ Le jour où paraît ta puissance,

tu es prince, éblouissant de sainteté : *

" Comme la rosée qui nait de l'aurore,

je t'ai engendré. "

⁴ Le Seigneur l'a juré

dans un serment irrévocable : *

" Tu es prêtre à jamais

selon l'ordre du roi Melkisédék. "

⁵ A ta droite se tient le Seigneur : *

il brise les rois au jour de sa colère.*

⁶ Il juge les nations,

il brise les chefs loin sur la terre.

⁷ Au torrent il s'abreuve en chemin, *

c'est pourquoi il redresse la tête.

Psaume 113b

¹ Non pas à nous, Seigneur, non pas à nous,μ

mais à ton nom, donne la gloire,

pour ton amour et ta varité.

² Pourquoi les païens diraient-ils :

« Où est leur dDieu ? »

³ Notre Dieu, il est au ciel ;

tout ce qu'il veut, il le fait.

⁴ Leurs idoles : or et argent, ouvrages de mains

humaines.

Elles ont une vouche et ne parlent pas,

des yeux et ne voient pas,

⁶ des oreilles et n'entendent pas,

Des narines et ne sentent pas.

⁷ Leurs mains ne peuvent toucher,*

Leurs pieds ne peuvent marcher, *

pas un son ne sort de leur gosier !

⁸ Qu'ils deviennent comme elles,

tous ceux qui les font, *

ceux qui mettent leur foi en elles.

⁰⁹ Israël, mets ta foi dans le Seigneur :

le secours, le bouclier, c'est lui !

¹⁰ Famille d'Aaron, mets ta foi dans le Seigneur :

le secours, le bouclier, c'est lui !

¹¹ Vous qui le craignez, ayez foi dans le Seigneur :

le secours, le bouclier, c'est lui !

¹² Le Seigneur se souvient de nous : il bénira ! *

Il bénira la famille d'Israël, il bénira la famille

d'Aaron ; *

¹³ il bénira tous ceux qui craignent le Seigneur,

du plus grand au plus petit.

¹⁴ Que le Seigneur multiplie ses bienfaits

pour vous et vos enfants !

¹⁵ Soyez bénis par le Seigneur

qui a fait le ciel et la terre !

¹⁶ Le ciel, c'est le ciel du Seigneur ;

aux hommes, il a donné la terre.

¹⁷ Les morts ne louent pas le Seigneur, ni ceux qui

descendent au silence.

¹⁸ Nous, les vivants, bénissons le Seigneur,

maintenant et pour les siècles des siècles !

Cantique NT 9 (Ap 4,11 - 5, 9.12)

Lecture (Rm 6, 3-11)

Tropaire : Père glorifie ton Fils

Cantique de Marie (Magnificat)

Etc.

Complies

Hymne : En toi Seigneur nos vies reposent

Ps 4

Ps 90

Lecture (1P 1, 3-5)

Lundi

Laudes

Guetteur de l'aube

Psaume 85

¹Écoute, Seigneur, réponds-moi,
car je suis pauvre et malheureux.

²Veille sur moi qui suis fidèle, ô mon Dieu,
sauve ton serviteur qui s'appuie sur toi.

³Prends pitié de moi, Seigneur,
toi que j'appelle chaque jour.

⁴Seigneur, réjouis ton serviteur :
vers toi, j'élève mon âme !

⁵Toi qui es bon et qui pardones,
plein d'amour pour tous ceux qui t'appellent,
⁶écoute ma prière, Seigneur,
entends ma voix qui te supplie.

⁷Je t'appelle au jour de ma détresse,
et toi, Seigneur, tu me réponds.

⁸Aucun parmi les dieux n'est comme toi,
et rien n'égale tes œuvres.

⁹Toutes les nations, que tu as faites,
viendront se prosterner devant toi *
et rendre gloire à ton nom, Seigneur,
¹⁰car tu es grand et tu fais des merveilles,
toi, Dieu, le seul.

¹¹Montre-moi ton chemin, Seigneur, +
que je marche suivant ta vérité ;
unifie mon cœur pour qu'il craigne ton nom.

¹²Je te rends grâce de tout mon cœur,
Seigneur mon Dieu,
toujours je rendrai gloire à ton nom ;
¹³il est grand, ton amour pour moi :
tu m'as tiré de l'abîme des morts.

¹⁴Mon Dieu, des orgueilleux se lèvent contre moi,
des puissants se sont ligüés pour me perdre :
ils n'ont pas souci de toi.

¹⁵Toi, Seigneur, Dieu de tendresse et de pitié, *
lent à la colère, plein d'amour et de vérité !

¹⁶Regarde vers moi,
prends pitié de moi.
Donne à ton serviteur ta force,
et sauve le fils de ta servante.

¹⁷Accomplis un signe en ma faveur ; +
alors mes ennemis, humiliés, *
verront que toi, Seigneur,
tu m'aides et me consoles.

Psaume 33

¹Vous tous, bénissez le Seigneur,
vous qui servez le Seigneur,
qui veillez dans la maison du Seigneur
au long des nuits.

²Levez les mains vers le sanctuaire,
et bénissez le Seigneur.

³Que le Seigneur te bénisse de Sion,
lui qui a fait le ciel et la terre !

Cantique AT 19 - (Isaïe 12, 1-6)

¹Seigneur, je te rends grâce : +
ta colère pesait sur moi, *
mais tu reviens de ta fureur
et tu me consoles.

²Voici le Dieu qui me sauve : *
j'ai confiance, je n'ai plus de crainte.
Ma force et mon chant, c'est le Seigneur ; *
il est pour moi le salut.

³Exultant de joie,
vous puiserez les eaux *
aux sources du salut.

⁴Ce jour-là, vous direz :
« Rendez grâce au Seigneur, *
proclamez son nom,
annoncez parmi les peuples ses hauts faits ! »

Redites-le : « Sublime est son nom ! » +
⁵Jouez pour le Seigneur, *
car il a fait les prodiges
que toute la terre connaît.

⁶Jubilez, criez de joie,
habitants de Sion, *
car il est grand au milieu de toi,
le Saint d'Israël !

Lecture (Jr 31, 3b-9)

Psaume 149

¹Chantez au Seigneur un chant nouveau,
louez-le dans l'assemblée de ses fidèles !
²En Israël, joie pour son créateur ;
dans Sion, allégresse pour son Roi !
³Dansez à la louange de son nom,
jouez pour lui, tambourins et cithares !

⁴Car le Seigneur aime son peuple,
il donne aux humbles l'éclat de la victoire.
⁵Que les fidèles exultent, glorieux,
criant leur joie à l'heure du triomphe.
⁶Qu'ils proclament les éloges de Dieu,
tenant en main l'épée à deux tranchants.

⁷Tirer vengeance des nations,
infliger aux peuples un châtement,
⁸charger de chaînes les rois,

jeter les princes dans les fers,
leur appliquer la sentence écrite,
c'est la fierté de ses fidèles.

...

Milieu du jour

Le Fils de Dieu les bras ouverts

Psaume 122

¹Vers toi j'ai les yeux levés,
vers toi qui es au ciel.

²Comme les yeux de l'esclave
vers la main de son maître, +
comme les yeux de la servante
vers la main de sa maîtresse, *
nos yeux, levés vers le Seigneur notre Dieu,
attendent sa pitié.

³Pitié pour nous, Seigneur, pitié pour nous :
notre âme est rassasiée de mépris.

⁴C'en est trop,
nous sommes rassasiés *
du rire des satisfaits,
du mépris des orgueilleux !

Psaume 123

¹Sans le Seigneur qui était pour nous,
– qu'Israël le redise – +
²sans le Seigneur qui était pour nous
quand des hommes nous assaillirent, *
³alors ils nous avalaient tout vivants,
dans le feu de leur colère.

⁴Alors le flot passait sur nous,
le torrent nous submergeait ; *
⁵alors nous étions submergés
par les flots en furie.

⁶Béni soit le Seigneur *
qui n'a pas fait de nous
la proie de leurs dents !

⁷Comme un oiseau, nous avons échappé
au filet du chasseur ; *
le filet s'est rompu :
nous avons échappé.

⁸Notre secours est le nom du Seigneur *
qui a fait le ciel et la terre.

Psaume 129

¹Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur,
²Seigneur, écoute mon appel ! *
Que ton oreille se fasse attentive
au cri de ma prière !

³Si tu retiens les fautes, Seigneur,
Seigneur, qui subsistera ? *
⁴Mais près de toi se trouve le pardon
pour que l'homme te craigne.

⁵J'espère le Seigneur de toute mon âme ; *
je l'espère, et j'attends sa parole.
⁶Mon âme attend le Seigneur
plus qu'un veilleur ne guette l'aurore. *
Plus qu'un veilleur ne guette l'aurore,
⁷attends le Seigneur, Israël.

Oui, près du Seigneur, est l'amour ;
près de lui, abonde le rachat. *
⁸C'est lui qui rachètera Israël
de toutes ses fautes.

Lecture (Mi 6, 6-8)

Vêpres

Quand meurt le jour

Psaume 141

²A pleine voix, je crie vers le Seigneur !
A pleine voix, je supplie le Seigneur !
³Je répands devant lui ma plainte,
devant lui, je dis ma détresse.

⁴Lorsque le souffle me manque,
toi, tu sais mon chemin. *
Sur le sentier où j'avance,
un piège m'est tendu.

⁵Regarde à mes côtés, et vois :
personne qui me connaisse ! *
Pour moi, il n'est plus de refuge :
personne qui pense à moi !

⁶J'ai crié vers toi, Seigneur ! *
J'ai dit : « Tu es mon abri,
ma part, sur la terre des vivants. »

⁷Sois attentif à mes appels :
je suis réduit à rien ; *
délivre-moi de ceux qui me poursuivent :
ils sont plus forts que moi.

⁸Tire-moi de la prison où je suis,
que je rende grâce à ton nom. *
Autour de moi, les justes feront cercle
pour le bien que tu m'as fait.

Psaume 102

¹Bénis le Seigneur, ô mon âme,
bénis son nom très saint, tout mon être !
²Bénis le Seigneur, ô mon âme,
n'oublie aucun de ses bienfaits !

³Car il pardonne toutes tes offenses
et te guérit de toute maladie ;

⁴il réclame ta vic à la tombe
et te couronne d'amour et de tendresse ;
⁵il comble de biens tes vieux jours :
tu renouvelles, comme l'aigle, ta jeunesse.

⁶Le Seigneur fait oeuvre de justice,
il défend le droit des opprimés.

⁷Il révèle ses desseins à Moïse,
aux enfants d'Israël ses hauts faits.

⁸Le Seigneur est tendresse et pitié,
lent à la colère et plein d'amour ;

⁹il n'est pas pour toujours en procès,
ne maintient pas sans fin ses reproches ;

¹⁰il n'agit pas envers nous selon nos fautes,
ne nous rend pas selon nos offenses.

¹¹Comme le ciel domine la terre,
fort est son amour pour qui le craint ;

¹²aussi loin qu'est l'orient de l'occident,
il met loin de nous nos péchés ;

¹³comme la tendresse du père pour ses fils,
la tendresse du Seigneur pour qui le craint !

¹⁴Il sait de quoi nous sommes pétris,
il se souvient que nous sommes poussière.

¹⁵L'homme ! ses jours sont comme l'herbe ;
comme la fleur des champs, il fleurit :

¹⁶dès que souffle le vent, il n'est plus,
même la place où il était l'ignore.

¹⁷Mais l'amour du Seigneur, sur ceux qui le
craignent,

est de toujours à toujours, *

et sa justice pour les enfants de leurs enfants,

¹⁸pour ceux qui gardent son alliance

et se souviennent d'accomplir ses volontés.

¹⁹Le Seigneur a son trône dans les cieus :
sa royauté s'étend sur l'univers.

²⁰Messagers du Seigneur, bénissez-le,

invincibles porteurs de ses ordres, *
attentifs au son de sa parole !

²¹Bénissez-le, armées du Seigneur,
serviteurs qui exécutez ses désirs !

²²Toutes les oeuvres du Seigneur, bénissez-le,
sur toute l'étendue de son empire !

Bénis le Seigneur, ô mon âme !

Psaume 46

²Tous les peuples, battez des mains,
acclamez Dieu par vos cris de joie !

³Car le Seigneur est le Très-Haut, le redoutable,
le grand roi sur toute la terre,

⁴celui qui nous soumet des nations,
qui tient des peuples sous nos pieds ;

⁵il choisit pour nous l'héritage,
fierté de Jacob, son bien-aimé.

⁶Dieu s'élève parmi les ovations,
le Seigneur, aux éclats du cor.

⁷Sonnez pour notre Dieu, sonnez,
sonnez pour notre roi, sonnez !

⁸Car Dieu est le roi de la terre :
que vos musiques l'annoncent !

⁹Il règne, Dieu, sur les païens,
Dieu est assis sur son trône sacré.

¹⁰Les chefs des peuples se sont rassemblés :
c'est le peuple du Dieu d'Abraham.

Les princes de la terre sont à Dieu
qui s'élève au-dessus de tous.

1 Jn 4, 9-16

Toi qui cherches le royaume

Complies

Hymne : Je reviens vers Toi

Ps 4

Ps 90

Lecture (Col 3, 12-15)

...

Mardi

Laudes

Hymne : Matin du monde

Psaume 5

²Écoute mes paroles, Seigneur, comprends ma plainte ; *

³entends ma voix qui t'appelle, ô mon Roi et mon Dieu !

⁴Je me tourne vers toi, Seigneur, au matin, tu écoutes ma voix ; *
au matin, je me prépare pour toi et je reste en éveil.

⁵Tu n'es pas un Dieu ami du mal, chez toi, le méchant n'est pas reçu. *

⁶Non, l'insensé ne tient pas devant ton regard.

Tu détestes tous les malfaisants,
⁷tu extermines les menteurs ; *
l'homme de ruse et de sang,
le Seigneur le hait.

⁸Pour moi, grâce à ton amour, j'accède à ta maison ; *
vers ton temple saint, je me prosterne, saisi de crainte.

⁹Seigneur, que ta justice me conduise ; *
des ennemis me guettent :
aplanis devant moi ton chemin.

¹⁰Rien n'est vrai dans leur bouche, ils sont remplis de malveillance ; *
leur gosier est un sépulcre béant, et leur langue, un piège.

¹¹Dieu, traite-les en coupables :

qu'ils échouent dans leurs projets !
Pour tant de méfaits, disperse-les,
puisqu'ils te résistent.

¹²Allégresse pour qui s'abrite en toi,
joie éternelle ! *
Tu les protèges, pour toi ils exultent,
ceux qui aiment ton nom.

¹³Toi, Seigneur, tu bénis le juste ;
du bouclier de ta faveur, tu le couvres.

Psaume 144

¹Je t'exalterai, mon Dieu, mon Roi,
je bénirai ton nom toujours et à jamais !

²Chaque jour je te bénirai,
je louerai ton nom toujours et à jamais.
³Il est grand, le Seigneur, hautement loué ;
à sa grandeur, il n'est pas de limite.

⁴D'âge en âge, on vantera tes œuvres,
on proclamera tes exploits.
⁵Je redirai le récit de tes merveilles,
ton éclat, ta gloire et ta splendeur.

⁶On dira ta force redoutable ;
je raconterai ta grandeur.
⁷On rappellera tes immenses bontés ;
tous acclameront ta justice.

⁸Le Seigneur est tendresse et pitié,
lent à la colère et plein d'amour ;
⁹la bonté du Seigneur est pour tous,
sa tendresse, pour toutes ses œuvres.

¹⁰Que tes œuvres, Seigneur, te rendent grâce
et que tes fidèles te bénissent !

¹¹Ils diront la gloire de ton règne,
ils parleront de tes exploits,

¹²annonçant aux hommes tes exploits,
la gloire et l'éclat de ton règne :
¹³ton règne, un règne éternel,
ton empire, pour les âges des âges.

Le Seigneur est vrai en tout ce qu'il dit,
fidèle en tout ce qu'il fait.

¹⁴Le Seigneur soutient tous ceux qui tombent,
il redresse tous les accablés.

¹⁵Les yeux sur toi, tous, ils espèrent :
tu leur donnes la nourriture au temps voulu ;
¹⁶tu ouvres ta main :
tu rassasies avec bonté tout ce qui vit.

¹⁷Le Seigneur est juste en toutes ses voies,
fidèle en tout ce qu'il fait.

¹⁸Il est proche de ceux qui l'invoquent,
de tous ceux qui l'invoquent en vérité.

¹⁹Il répond au désir de ceux qui le craignent ;
il écoute leur cri : il les sauve.

²⁰Le Seigneur gardera tous ceux qui l'aiment,
mais il détruira tous les impies.

²¹Que ma bouche proclame les louanges du
Seigneur ! *
Son nom très saint, que toute chair le bénisse
toujours et à jamais !

Cantique AT 4 - (1 Ch 29, 10-13)

¹⁰Béni sois-tu, Seigneur, +
Dieu de notre père Israël,
depuis les siècles et pour les siècles !

¹¹A toi, Seigneur, force et grandeur, +
éclat, victoire, majesté,
tout, dans les cieux et sur la terre !

A toi, Seigneur, le règne, +
la primauté sur l'univers :

12 la richesse et la gloire viennent de ta face !

C'est toi, le Maître de tout : +
dans ta main, force et puissance ;
tout, par ta main, grandit et s'affermit.

13 Et maintenant, ô notre Dieu, +
nous voici pour te rendre grâce,
pour célébrer l'éclat de ton nom !

Lecture (Si 42, 15-25)

Psaume 146

¹Il est bon de fêter notre Dieu,
il est beau de chanter sa louange !

²Le Seigneur rebâtit Jérusalem,
il rassemble les déportés d'Israël ;
³il guérit les cœurs brisés
et soigne leurs blessures.

⁴Il compte le nombre des étoiles,
il donne à chacune un nom ;
⁵il est grand, il est fort, notre Maître :
nul n'a mesuré son intelligence.
⁶Le Seigneur élève les humbles
et rabaisse jusqu'à terre les impies.

⁷Entonnez pour le Seigneur l'action de grâce,
jouez pour notre Dieu sur la cithare !

⁸Il couvre le ciel de nuages,
il prépare la pluie pour la terre ;
il fait germer l'herbe sur les montagnes
et les plantes pour l'usage des hommes ;
⁹il donne leur pâture aux troupeaux,
aux petits du corbeau qui la réclament.

¹⁰La force des chevaux n'est pas ce qu'il aime,
ni la vigueur des guerriers, ce qui lui plaît ;

¹¹mais le Seigneur se plaît
avec ceux qui le craignent,
avec ceux qui espèrent son amour.
...

Milieu du jour

Hymne : Flamme jaillie

Psaume 119

¹Dans ma détresse, j'ai crié vers le Seigneur,
et lui m'a répondu. *

²Seigneur, délivre-moi de la langue perfide,
de la bouche qui ment.

³Que t'infliger, ô langue perfide,
et qu'ajouter encore ? *

⁴La flèche meurtrière du guerrier,
et la braise des genêts.

⁵Malheur à moi : je dois vivre en exil *
et camper dans un désert !

⁶Trop longtemps, j'ai vécu parmi ces gens
qui haïssent la paix. *

⁷Je ne veux que la paix, mais quand je parle
ils cherchent la guerre.

Psaume 120

¹Je lève les yeux vers les montagnes :
d'où le secours me viendra-t-il ?

²Le secours me viendra du Seigneur
qui a fait le ciel et la terre.

³Qu'il empêche ton pied de glisser,
qu'il ne dorme pas, ton gardien.

⁴Non, il ne dort pas, ne sommeille pas,
le gardien d'Israël.

⁵Le Seigneur, ton gardien, le Seigneur, ton
ombrage,
se tient près de toi.

⁶Le soleil, pendant le jour, ne pourra te frapper,
ni la lune, durant la nuit.

⁷Le Seigneur te gardera de tout mal,
il gardera ta vie.

⁸Le Seigneur te gardera, au départ et au retour,
maintenant, à jamais.

Psaume 121

¹Quelle joie quand on m'a dit :
« Nous irons à la maison du Seigneur ! »

²Maintenant notre marche prend fin
devant tes portes, Jérusalem !

³Jérusalem, te voici dans tes murs :
ville où tout ensemble ne fait qu'un !

⁴C'est là que montent les tribus,
les tribus du Seigneur, *
là qu'Israël doit rendre grâce
au nom du Seigneur.

⁵C'est là le siège du droit, *
le siège de la maison de David.

⁶Appelez le bonheur sur Jérusalem :
« Paix à ceux qui t'aiment !

⁷Que la paix règne dans tes murs,
le bonheur dans tes palais ! »

⁸A cause de mes frères et de mes proches,
je dirai : « Paix sur toi ! »

⁹A cause de la maison du Seigneur notre Dieu,
je désire ton bien.

Lecture (Nb 6, 22-27)

Vêpres

Hymne : Si le jour baisse

Psaume 18

² Les cieux proclament la gloire de Dieu,
le firmament raconte l'ouvrage de ses mains.

³ Le jour au jour en livre le récit
et la nuit à la nuit en donne connaissance.

⁴ Pas de paroles dans ce récit,
pas de voix qui s'entende ;

⁵ mais sur toute la terre en paraît le message
et la nouvelle, aux limites du monde.

Là, se trouve la demeure du soleil : +

⁶ tel un époux, il paraît hors de sa tente,
il s'élançe en conquérant joyeux.

⁷ Il paraît où commence le ciel, +
il s'en va jusqu'ou le ciel s'achève :
rien n'échappe à son ardeur.

⁸ La loi du Seigneur est parfaite,
qui redonne vie ; *
la charte du Seigneur est sûre,
qui rend sages les simples.

⁹ Les préceptes du Seigneur sont droits,
ils réjouissent le coeur ; *
le commandement du Seigneur est limpide,
il clarifie le regard.

¹⁰ La crainte qu'il inspire est pure,
elle est là pour toujours ; *
les décisions du Seigneur sont justes
et vraiment équitables :

¹¹ plus désirables que l'or,
qu'une masse d'or fin, *
plus savoureuses que le miel

qui coule des rayons.

¹² Aussi ton serviteur en est illuminé ; +
à les garder, il trouve son profit. *

¹³ Qui peut discerner ses erreurs ?
Purifie-moi de celles qui m'échappent.

¹⁴ Préserve aussi ton serviteur de l'orgueil :
qu'il n'ait sur moi aucune emprise. *
Alors je serai sans reproche,
pur d'un grand péché.

¹⁵ Accueille les paroles de ma bouche,
le murmure de mon coeur ; *
qu'ils parviennent devant toi,
Seigneur, mon rocher, mon défenseur !

Psaume 47

² Il est grand, le Seigneur, hautement loué, +
dans la ville de notre Dieu, *

³ sa sainte montagne, altière et belle,
joie de toute la terre.

La montagne de Sion, c'est le pôle du monde,
la cité du grand roi ; *

⁴ Dieu se révèle, en ses palais,
vraie citadelle.

⁵ Voici que des rois s'étaient ligués,
ils avançaient tous ensemble ; *

⁶ ils ont vu, et soudain stupéfaits,
pris de panique, ils ont fui.

⁷ Et voilà qu'un tremblement les saisit :
douleurs de femme qui accouche ; *

⁸ un vent qui souffle du désert
a brisé les vaisseaux de Tarsis.

⁹ Nous l'avons entendu, nous l'avons vu
dans la ville du Seigneur, Dieu de l'univers, *

dans la ville de Dieu, notre Dieu,
qui l'affermira pour toujours.

¹⁰ Dieu, nous revivons ton amour
au milieu de ton temple. *

¹¹ Ta louange, comme ton nom,
couvre l'étendue de la terre.

Ta main droite qui donne la victoire
¹² réjouit la montagne de Sion ; *

les villes de Juda exultent
devant tes jugements.

¹³ Longez les remparts de Sion,
comptez ses tours ; *

¹⁴ que vos coeurs s'éprennent de ses murs :
contemplez ses palais.

Et vous direz aux âges qui viendront :

¹⁵ « Ce Dieu est notre Dieu, *
pour toujours et à jamais,
notre guide pour les siècles. »

Psaume 99

¹ Acclamez le Seigneur, terre entière,
² servez le Seigneur dans l'allégresse,
venez à lui avec des chants de joie !

³ Reconnaissez que le Seigneur est Dieu :
il nous a faits, et nous sommes à lui,
nous, son peuple, son troupeau.

⁴ Venez dans sa maison lui rendre grâce,
dans sa demeure chanter ses louanges ;
rendez-lui grâce et bénissez son nom !

⁵ Oui, le Seigneur est bon,
éternel est son amour,
sa fidélité demeure d'âge en âge.

Lecture (1P 1, 18-25)

Troisième : Les disciples de l'Évangile

Complies

Hymne : Je reviens vers Toi

Ps 4

Ps 90

Lecture (Rm 8, 28-34)

...

Mercredi

Laudes

Dieu au-delà de tout créé

Psaume 63

²Écoute, ô mon Dieu, le cri de ma plainte ;
face à l'ennemi redoutable, protège ma vie.

³Garde-moi du complot des méchants,
à l'abri de cette meute criminelle.

⁴Ils affûtent leur langue comme une épée,
ils ajustent leur flèche, parole empoisonnée,

⁵pour tirer en cachette sur l'innocent ;
ils tirent soudain, sans rien craindre.

⁶Ils se forgent des formules maléfiques, +
ils dissimulent avec soin leurs pièges ;
ils disent : « Qui les verra ? »

⁷Ils machinent leur crime : +
Notre machination est parfaite ;
le cœur de chacun demeure impénétrable !

⁸Mais c'est Dieu qui leur tire une flèche, +
soudain, ils en ressentent la blessure,
⁹ils sont les victimes de leur langue.

Tous ceux qui les voient hochent la tête ;
¹⁰tout homme est saisi de crainte :
il proclame ce que Dieu a fait,
il comprend ses actions.

¹¹Le juste trouvera dans le Seigneur
joie et refuge, *
et tous les hommes au cœur droit,
leur louange.

Psaume 64

²Il est beau de te louer,
Dieu, dans Sion, *

de tenir ses promesses envers toi
³qui écoutes la prière.

Jusqu'à toi vient toute chair
⁴avec son poids de péché ; *
nos fautes ont dominé sur nous :
toi, tu les pardones.

⁵Heureux ton invité, ton élu :
il habite ta demeure ! *
Les biens de ta maison nous rassasient,
les dons sacrés de ton temple !
&
⁶Ta justice nous répond par des prodiges,
Dieu notre sauveur, *
espoir des horizons de la terre
et des rives lointaines.

⁷Sa force enracine les montagnes,
il s'entoure de puissance ; *
⁸il apaise le vacarme des mers,
le vacarme de leurs flots
et la rumeur des peuples.

⁹Les habitants des bouts du monde sont pris
d'effroi
à la vue de tes signes ; *
aux portes du levant et du couchant
tu fais jaillir des cris de joie.

¹⁰Tu visites la terre et tu l'abreuves,
tu la combles de richesses ; *
les ruisseaux de Dieu regorgent d'eau :
tu prépares les moissons.

Ainsi, tu prépares la terre,
¹¹tu arroses les sillons ; *
tu aplanis le sol, tu le détrempe sous les pluies,
tu bénis les semailles.

¹²Tu couronnes une année de bienfaits ; *
sur ton passage, ruisselle l'abondance.
¹³Au désert, les pâturages ruissellent, *
les collines débordent d'allégresse.

¹⁴Les herbages se parent de troupeaux +
et les plaines se couvrent de blé. *
Tout exulte et chante !

Cantique AT 23 - (Is 38, 10-15.17-20)

¹⁰Je disais : Au milieu de mes jours,
je m'en vais ; *
j'ai ma place entre les morts
pour la fin de mes années.

¹¹Je disais : Je ne verrai pas le Seigneur
sur la terre des vivants, *
plus un visage d'homme
parmi les habitants du monde !

¹²Ma demeure m'est enlevée, arrachée,
comme une tente de berger. *
Tel un tisserand, j'ai dévidé ma vie :
le fil est tranché.

Du jour à la nuit, tu m'achèves ;
¹³j'ai crié jusqu'au matin. *
Comme un lion, il a broyé tous mes os.
Du jour à la nuit, tu m'achèves.

¹⁴Comme l'hirondelle, je crie ;
je gémis comme la colombe. *
A regarder là-haut, mes yeux faiblissent :
Seigneur, je défaille ! Sois mon soutien !

¹⁵Que lui dirai-je pour qu'il me réponde,
à lui qui agit ? *
J'irais, errant au long de mes années
avec mon amertume ?

¹⁷Oui, tu me guériras, tu me feras vivre : *
mon amertume amère me conduit à la paix.

Et toi, tu t'es attaché à mon âme,
tu me tires du néant de l'abîme. *
Tu as jeté, loin derrière toi,
tous mes péchés.

¹⁸La mort ne peut te rendre grâce,
ni le séjour des morts, te louer, *
Ils n'espèrent plus ta fidélité,
ceux qui descendent dans la fosse.

¹⁹Le vivant, le vivant, lui, te rend grâce,
comme moi, aujourd'hui. *
Et le père à ses enfants
montrera ta fidélité.

²⁰Seigneur, viens me sauver ! +
Et nous jouerons sur nos cithares,
tous les jours de notre vie, *
auprès de la maison du Seigneur.

Lecture (Si 2, 2-11)

Psaume 145

¹Chante, ô mon âme, la louange du Seigneur ! +
²Je veux louer le Seigneur tant que je vis, *
chanter mes hymnes pour mon Dieu tant que je
dure.

³Ne comptez pas sur les puissants,
des fils d'homme qui ne peuvent sauver !
⁴Leur souffle s'en va : ils retournent à la terre ;
et ce jour-là, périssent leurs projets.

⁵Heureux qui s'appuie sur le Dieu de Jacob,
qui met son espoir dans le Seigneur son Dieu,
⁶lui qui a fait le ciel et la terre
et la mer et tout ce qu'ils renferment !

Il garde à jamais sa fidélité,
⁷il fait justice aux opprimés ;
aux affamés, il donne le pain ;
le Seigneur délire les enchaînés.

⁸Le Seigneur ouvre les yeux des aveugles,
le Seigneur redresse les accablés,
le Seigneur aime les justes,
⁹le Seigneur protège l'étranger.
Il soutient la veuve et l'orphelin,
il égare les pas du méchant.
¹⁰D'âge en âge, le Seigneur régnera :
ton Dieu, ô Sion, pour toujours !
...

Milieu du jour

Berger puissant

Psaume 118

⁰¹ Heureux les hommes intègres dans leurs voies
qui marchent suivant la loi du Seigneur !
⁰² Heureux ceux qui gardent ses exigences,
ils le cherchent de tout coeur !
⁰³ Jamais ils ne commettent d'injustice,
ils marchent dans ses voies.
⁰⁴ Toi, tu promulgues des préceptes
à observer entièrement.
⁰⁵ Puissent mes voies s'affermir
à observer tes commandements !
⁰⁶ Ainsi je ne serai pas humilié
quand je contemple tes volontés.
⁰⁷ D'un coeur droit, je pourrai te rendre grâce,
instruit de tes justes décisions.
⁰⁸ Tes commandements, je les observe :
ne m'abandonne pas entièrement.

Psaume 130

¹Seigneur, je n'ai pas le coeur fier
ni le regard ambitieux ; *

je ne poursuis ni grands desseins,
ni merveilles qui me dépassent.

²Non, mais je tiens mon âme
égale et silencieuse ; *
mon âme est en moi comme un enfant,
comme un petit enfant contre sa mère.

³Attends le Seigneur, Israël, *
maintenant et à jamais.

Lecture (Is 40, 25-31)

Vêpres

À l'heure où descend le soir

Psaume 135

¹Rendez grâce au Seigneur : il est bon,
éternel est son amour !
²Rendez grâce au Dieu des dieux,
éternel est son amour !
³Rendez grâce au Seigneur des seigneurs,
éternel est son amour !
⁴Lui seul a fait de grandes merveilles,
éternel est son amour !
⁵lui qui fit les cieux avec sagesse,
éternel est son amour !
⁶qui affermit la terre sur les eaux,
éternel est son amour !
⁷Lui qui a fait les grands luminaires,
éternel est son amour !
⁸le soleil qui règne sur le jour,
éternel est son amour !
⁹la lune et les étoiles, sur la nuit,
éternel est son amour !
¹⁰Lui qui frappa les Égyptiens dans leurs aînés,
éternel est son amour !

¹¹et fit sortir Israël de leur pays,
éternel est son amour !
¹²d'une main forte et d'un bras vigoureux,
éternel est son amour !

¹³Lui qui fendit la mer Rouge en deux parts,
éternel est son amour !
¹⁴et fit passer Israël en son milieu,
éternel est son amour !
¹⁵y rejetant Pharaon et ses armées,
éternel est son amour !

¹⁶Lui qui mena son peuple au désert,
éternel est son amour !
¹⁷qui frappa des princes fameux,
éternel est son amour !
¹⁸et fit périr des rois redoutables,
éternel est son amour !

¹⁹Séhon, le roi des Amorites,
éternel est son amour !
²⁰et Og, le roi de Basan,
éternel est son amour !

²¹pour donner leur pays en héritage,
éternel est son amour !
²²en héritage à Israël, son serviteur,
éternel est son amour !

²³Il se souvient de nous, les humiliés,
éternel est son amour !
²⁴il nous tira de la main des oppresseurs,
éternel est son amour !

²⁵A toute chair, il donne le pain,
éternel est son amour !
²⁶Rendez grâce au Dieu du ciel,
éternel est son amour !

Psaume 15

¹Garde-moi, mon Dieu :
j'ai fait de toi mon refuge.
²J'ai dit au Seigneur : « Tu es mon Dieu !
Je n'ai pas d'autre bonheur que toi. »

³Toutes les idoles du pays,
ces dieux que j'aimais, +
ne cessent d'étendre leurs ravages, *
et l'on se rue à leur suite.
⁴Je n'irai pas leur offrir le sang des sacrifices ; *
leur nom ne viendra pas sur mes lèvres !
⁵Seigneur, mon partage et ma coupe :
de toi dépend mon sort.
⁶La part qui me revient fait mes délices ;
j'ai même le plus bel héritage !

⁷Je bénis le Seigneur qui me conseille :
même la nuit mon cœur m'avertit.
⁸Je garde le Seigneur devant moi sans relâche ;
il est à ma droite : je suis inébranlable.

⁹Mon cœur exulte, mon âme est en fête,
ma chair elle-même repose en confiance :
¹⁰tu ne peux m'abandonner à la mort
ni laisser ton ami voir la corruption.

¹¹Tu m'apprends le chemin de la vie : +
devant ta face, débordement de joie !
A ta droite, éternité de délices !

Psaume 95

¹Chantez au Seigneur un chant nouveau,
chantez au Seigneur, terre entière,
²chantez au Seigneur et bénissez son nom !

De jour en jour, proclamez son salut,
³racontez à tous les peuples sa gloire,
à toutes les nations ses merveilles !

⁴Il est grand, le Seigneur, hautement loué,
redoutable au-dessus de tous les dieux :
⁵néant, tous les dieux des nations !

Lui, le Seigneur, a fait les cieux :
⁶devant lui, splendeur et majesté,
dans son sanctuaire, puissance et beauté.

⁷Rendez au Seigneur, familles des peuples
rendez au Seigneur la gloire et la puissance,
⁸rendez au Seigneur la gloire de son nom.

Apportez votre offrande, entrez dans ses parvis,
⁹adorez le Seigneur, éblouissant de sainteté :
tremblez devant lui, terre entière.

¹⁰Allez dire aux nations : « Le Seigneur est roi ! »
Le monde, inébranlable, tient bon.
Il gouverne les peuples avec droiture.

¹¹Joie au ciel ! Exulte la terre !
Les masses de la mer mugissent,
¹²la campagne tout entière est en fête.

Les arbres des forêts dansent de joie
¹³devant la face du Seigneur, car il vient,
car il vient pour juger la terre.

Il jugera le monde avec justice, *
et les peuples selon sa vérité !

Lecture (Ep 1, 17-20 2, 4-8)

Sur la trace de tes pas

Complies

Je reviens vers Toi

Ps 4

Ps 90

Lecture (2 Co 4, 14-18) ...

Jeudi

Laudes

Ô Père, Ô tout-puissant

Psaume 31

¹Heureux l'homme dont la faute est enlevée, *
et le péché remis !

²Heureux l'homme dont le Seigneur ne retient pas
l'offense, *
dont l'esprit est sans fraude !

³Je me taisais et mes forces s'épuisaient
à gémir tout le jour : +
⁴ta main, le jour et la nuit,
pesait sur moi ; *
ma vigueur se desséchait
comme l'herbe en été.

⁵Je t'ai fait connaître ma faute,
je n'ai pas caché mes torts. +
J'ai dit : « Je rendrai grâce au Seigneur
en confessant mes péchés. » *
Et toi, tu as enlevé
l'offense de ma faute.

⁶Ainsi chacun des tiens te priera
aux heures décisives ; *
même les eaux qui débordent
ne peuvent l'atteindre.

⁷Tu es un refuge pour moi,
mon abri dans la détresse ; *
de chants de délivrance,
tu m'as entouré.

⁸« Je vais t'instruire, te montrer la route à suivre, *
te conseiller, veiller sur toi.

⁹N'imité pas les mules et les chevaux
qui ne comprennent pas, +

qu'il faut mater par la bride et le mors, *
et rien ne t'arrivera. »

¹⁰Pour le méchant, douleurs sans nombre ; *
mais l'amour du Seigneur entourera
ceux qui comptent sur lui.

¹¹Que le Seigneur soit votre joie !
Exultez, hommes justes ! *
Hommes droits, chantez votre allégresse !

Psaume 35

²C'est le péché qui parle
au coeur de l'impie ; *
ses yeux ne voient pas
que Dieu est terrible.

³Il se voit d'un oeil trop flatteur
pour trouver et haïr sa faute ; *
⁴il n'a que ruse et fraude à la bouche,
il a perdu le sens du bien.

⁵Il prépare en secret ses mauvais coups. +
La route qu'il suit n'est pas celle du bien ; *
il ne renonce pas au mal.

⁶Dans les cieux, Seigneur, ton amour ;
jusqu'aux nues, ta vérité ! *
⁷Ta justice, une haute montagne ;
tes jugements, le grand abîme !

Tu sauves, Seigneur, l'homme et les bêtes :
⁸qu'il est précieux ton amour, ô mon Dieu !

A l'ombre de tes ailes, tu abrites les hommes : +
⁹ils savourent les festins de ta maison ; *
aux torrents du paradis, tu les abreuves.

¹⁰En toi est la source de vie ;
par ta lumière nous voyons la lumière.

¹¹ Garde ton amour à ceux qui t'ont connu,
ta justice à tous les hommes droits.

¹² Que l'orgueilleux n'entre pas chez moi,
que l'impie ne me jette pas dehors !

¹³Voyez : ils sont tombés, les malfaisants ;
abattus, ils ne pourront se relever.

Cantique AT 1 - (Ex 15, 1-4.7-13.17.18=

¹Je chanterai pour le Seigneur !
Éclatante est sa gloire :
il a jeté dans la mer cheval et cavalier !

²Ma force et mon chant, c'est le Seigneur :
il est pour moi le salut. *
Il est mon Dieu, je le célèbre ;
j'exalte le Dieu de mon père.

³Le Seigneur est le guerrier des combats ;
son nom est « Le Seigneur ».

⁴Les chars du Pharaon et ses armées,
il les lance dans la mer. *
L'élite de leurs chefs
a sombré dans la mer Rouge.

⁷La grandeur de ta gloire a brisé tes adversaires :
tu envoies ta colère
qui les brûle comme un chaume.

⁸Au souffle de tes narines, les eaux s'amoncellent :
+
comme une digue, se dressent les flots ;
les abîmes se figent au coeur de la mer.

⁹L'ennemi disait : « Je poursuis, je domine, +
je partage le butin, je m'en repais ;
je tire mon épée : je prends les dépouilles ! »

¹⁰Tu souffles ton haleine : la mer les recouvre ; *
comme du plomb, ils s'abîment
dans les eaux redoutables.

¹¹Qui est comme toi parmi les dieux, Seigneur ? +
Qui est comme toi, magnifique en sainteté,
terrible en ses exploits, auteur de prodiges ?

¹²Tu étends ta main droite : la terre les avale. +

¹³Tu conduis par ton amour
ce peuple que tu as racheté ;
tu le guides par ta force vers ta sainte demeure.

¹⁷Tu les amènes, tu les plantes
sur la montagne, ton héritage, +
le lieu que tu as fait, Seigneur, pour l'habiter,
le sanctuaire, Seigneur, fondé par tes mains.

¹⁸Le Seigneur règnera pour les siècles des siècles.

Lecture (Mi 7, 7-20)

Psaume 110

¹De tout cœur je rendrai grâce au Seigneur
dans l'assemblée, parmi les justes.

²Grandes sont les œuvres du Seigneur ;
tous ceux qui les aiment s'en instruisent.

³Noblesse et beauté dans ses actions :
à jamais se maintiendra sa justice.

⁴De ses merveilles il a laissé un mémorial ;
le Seigneur est tendresse et pitié.

⁵Il a donné des vivres à ses fidèles,
gardant toujours mémoire de son alliance.

⁶Il a montré sa force à son peuple,
lui donnant le domaine des nations.

⁷Justesse et sûreté, les œuvres de ses mains,
sécurité, toutes ses lois,

⁸établies pour toujours et à jamais,

accomplies avec droiture et sûreté !

⁹Il apporte la délivrance à son peuple ; +
son alliance est promulguée pour toujours :
saint et redoutable est son nom.

¹⁰La sagesse commence
avec la crainte du Seigneur. +
Qui accomplit sa volonté en est éclairé.
A jamais se maintiendra sa louange.

Milieu du jour

Flamme jaillie

Psaume 124

¹Qui s'appuie sur le Seigneur
ressemble au mont Sion : *
il est inébranlable,
il demeure à jamais.

²Jérusalem, des montagnes l'entourent ; *
ainsi le Seigneur : il entoure son peuple
maintenant et toujours.

³Jamais le sceptre de l'impie
ne pèsera sur la part des justes, *
de peur que la main des justes
ne se tende vers l'idole.

⁴Sois bon pour qui est bon, Seigneur,
pour l'homme au cœur droit. *
⁵Mais ceux qui rusent et qui trahissent,
que le Seigneur les rejette avec les méchants !

Paix sur Israël !

Psaume 125

¹Quand le Seigneur ramena les captifs à Sion, *
nous étions comme en rêve !
²Alors notre bouche était pleine de rires,

nous poussions des cris de joie ; +
alors on disait parmi les nations :

« Quelles merveilles
fait pour eux le Seigneur ! » *

³Quelles merveilles le Seigneur fit pour nous :
nous étions en grande fête !

⁴Ramène, Seigneur, nos captifs,
comme les torrents au désert.

⁵Qui sème dans les larmes
moissonne dans la joie : +

⁶il s'en va, il s'en va en pleurant,
il jette la semence ; *
il s'en vient, il s'en vient dans la joie,
il rapporte les gerbes.

Psaume 126

¹Si le Seigneur ne bâtit la maison,
les bâtisseurs travaillent en vain ; *
si le Seigneur ne garde la ville,
c'est en vain que veillent les gardes.

²En vain tu devances le jour,
tu retardes le moment de ton repos, +
tu manges un pain de douleur : *
Dieu comble son bien-aimé quand il dort.

³Des fils, voilà ce que donne le Seigneur,
des enfants, la récompense qu'il accorde ; *
⁴comme des flèches aux mains d'un guerrier,
ainsi les fils de la jeunesse.

⁵Heureux l'homme vaillant
qui a garni son carquois de telles armes ! *
S'ils affrontent leurs ennemis sur la place,
ils ne seront pas humiliés.

Lecture (Os 1, 16-22)

Vêpres

Près de Toi se trouve le pardon

Psaume 22

¹Le Seigneur est mon berger :
je ne manque de rien. *

²Sur des prés d'herbe fraîche,
il me fait reposer.

Il me mène vers les eaux tranquilles

³et me fait revivre ; *

il me conduit par le juste chemin
pour l'honneur de son nom.

⁴Si je traverse les ravins de la mort,

je ne crains aucun mal, *

car tu es avec moi :

ton bâton me guide et me rassure.

⁵Tu prépares la table pour moi

devant mes ennemis ; *

tu répands le parfum sur ma tête,
ma coupe est débordante.

⁶Grâce et bonheur m'accompagnent

tous les jours de ma vie ; *

j'habiterai la maison du Seigneur
pour la durée de mes jours.

Psaume 134

¹Louez le nom du Seigneur,
louez-le, serviteurs du Seigneur

²qui veillez dans la maison du Seigneur,
dans les parvis de la maison de notre Dieu.

³Louez la bonté du Seigneur,
célébrez la douceur de son nom.

⁴C'est Jacob que le Seigneur a choisi,
Israël dont il a fait son bien.

⁵Je le sais, le Seigneur est grand :
notre Maître est plus grand que tous les dieux.

⁶Tout ce que veut le Seigneur, il le fait *
au ciel et sur la terre,

dans les mers et jusqu'au fond des abîmes.

⁷De l'horizon, il fait monter les nuages ; +
il lance des éclairs, et la pluie ruisselle ; *
il libère le vent qu'il tenait en réserve.

⁸Il a frappé les aînés de l'Égypte,
les premiers-nés de l'homme et du bétail.

⁹Il envoya des signes et des prodiges,
chez toi, terre d'Égypte, *
sur Pharaon et tous ses serviteurs.

¹⁰Il a frappé des nations en grand nombre
et fait périr des rois valeureux :

¹¹(Séhon, le roi des Amorites, Og, le roi de Basan,
et tous les royaumes de Canaan ;)

¹²il a donné leur pays en héritage,
en héritage à Israël, son peuple.

¹³Pour toujours, Seigneur, ton nom !
D'âge en âge, Seigneur, ton mémorial !

¹⁴Car le Seigneur rend justice à son peuple :
par égard pour ses serviteurs, il se reprend.

¹⁵Les idoles des nations : or et argent,
ouvrage de mains humaines.

¹⁶Elles ont une bouche et ne parlent pas,
des yeux et ne voient pas.

¹⁷Leurs oreilles n'entendent pas,
et dans leur bouche, pas le moindre souffle.

¹⁸Qu'ils deviennent comme elles, tous ceux qui les
font,
ceux qui mettent leur foi en elles.

¹⁹Maison d'Israël, bénis le Seigneur,

maison d'Aaron, bénis le Seigneur,
²⁰maison de Lévi, bénis le Seigneur,
et vous qui le craignez, bénissez le Seigneur !

²¹Béni soit le Seigneur depuis Sion,
lui qui habite Jérusalem !

Psaume 98

¹Le Seigneur est roi : les peuples s'agitent.
Il trône au-dessus des Kéroubim : la terre tremble.

²En Sion le Seigneur est grand :
c'est lui qui domine tous les peuples.

³Ils proclament ton nom, grand et redoutable,
R/ car il est saint !

⁴Il est fort, le roi qui aime la justice. +
C'est toi, l'auteur du droit,
toi qui assures en Jacob la justice et la droiture.

⁵Exaltez le Seigneur notre Dieu, +
prosternez-vous au pied de son trône,
R/ car il est saint !

⁶Moïse et le prêtre Aaron,
Samuel, le Suppliant, +
tous, ils suppliaient le Seigneur, *
et lui leur répondait.

⁷Dans la colonne de nuée, il parlait avec eux ;
ils ont gardé ses volontés,
les lois qu'il leur donna.

⁸Seigneur notre Dieu, tu leur as répondu : +
avec eux, tu restais un Dieu patient,
mais tu les punissais pour leurs fautes.

⁹Exaltez le Seigneur notre Dieu, +
prosternez-vous devant sa sainte montagne, *
R/ car il est saint, le Seigneur notre Dieu.

Lecture (1 Co 1, 21-30)

Il est plus grand que notre coeur

Complies

Je reviens vers Toi

Ps 4

Ps 90

Lecture (Ga 5, 13-24)

...

Vendredi

Laudes

Puisqu'il est avec nous

Psaume 50

³Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour, selon ta grande miséricorde, efface mon péché.

⁴Lave-moi tout entier de ma faute, purifie-moi de mon offense.

⁵Oui, je connais mon péché, ma faute est toujours devant moi.

⁶Contre toi, et toi seul, j'ai péché, ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice, être juge et montrer ta victoire.

⁷Moi, je suis né dans la faute, j'étais pécheur dès le sein de ma mère.

⁸Mais tu veux au fond de moi la vérité ; dans le secret, tu m'apprends la sagesse.

⁹Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ; lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.

¹⁰Fais que j'entende les chants et la fête : ils danseront, les os que tu broyais.

¹¹Détourne ta face de mes fautes, enlève tous mes péchés.

¹²Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu, renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.

¹³Ne me chasse pas loin de ta face, ne me reprends pas ton esprit saint.

¹⁴Rends-moi la joie d'être sauvé ; que l'esprit généreux me soutienne.

¹⁵Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ; vers toi, reviendront les égarés.

¹⁶Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur,

et ma langue acclamera ta justice.

¹⁷Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche annoncera ta louange.

¹⁸Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas, tu n'acceptes pas d'holocauste.

¹⁹Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ; * tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé.

²⁰Accorde à Sion le bonheur, relève les murs de Jérusalem.

²¹Alors tu accepteras de justes sacrifices, oblations et holocaustes ; * alors on offrira des taureaux sur ton autel.

Psaume 62

²Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube : * mon âme a soif de toi ; après toi languit ma chair, terre aride, altérée, sans eau.

³Je t'ai contemplé au sanctuaire, j'ai vu ta force et ta gloire.

⁴Ton amour vaut mieux que la vie : tu seras la louange de mes lèvres !

⁵Toute ma vie je vais te bénir, lever les mains en invoquant ton nom.

⁶Comme par un festin je serai rassasié ; la joie sur les lèvres, je dirai ta louange.

⁷Dans la nuit, je me souviens de toi et je reste des heures à te parler.

⁸Oui, tu es venu à mon secours : je crie de joie à l'ombre de tes ailes.

⁹Mon âme s'attache à toi,

ta main droite me soutient.

¹⁰[Mais ceux qui pourchassent mon âme, qu'ils descendent aux profondeurs de la terre,

¹¹qu'on les passe au fil de l'épée, qu'ils deviennent la pâture des loups !

¹²Et le roi se réjouira de son Dieu.

Qui jure par lui en sera glorifié, tandis que l'homme de mensonge aura la bouche close !]

Cantique AT 36 - (Jr 31, 10-14)

¹⁰Écoutez, nations, la parole du Seigneur ! Annoncez dans les îles lointaines :

« Celui qui dispersa Israël le rassemble, il le garde, comme un berger son troupeau.

¹¹Le Seigneur a libéré Jacob, l'a racheté des mains d'un plus fort.

¹²« Ils viennent, criant de joie, sur les hauteurs de Sion :

ils affluent vers la bonté du Seigneur, le froment, le vin nouveau et l'huile fraîche, les génisses et les brebis du troupeau. Ils auront l'âme comme un jardin tout irrigué ; ils verront la fin de leur détresse.

¹³« La jeune fille se réjouit, elle danse ; jeunes gens, vieilles gens, tous ensemble ! Je change leur deuil en joie,

les réjouis, les console après la peine.

¹⁴Je nourris mes prêtres de festins ; mon peuple se rassasie de ma bonté. » Oracle du Seigneur.

Lecture (Jr 31, 31-35)

Psaume 148

¹Louez le Seigneur du haut des cieux, louez-le dans les hauteurs.

²Vous, tous ses anges, louez-le,
louez-le, tous les univers.
³Louez-le, soleil et lune,
louez-le, tous les astres de lumière ;
⁴vous, cieux des cieux, louez-le,
et les eaux des hauteurs des cieux.

R/ ⁵Qu'ils louent le nom du Seigneur :
sur son ordre ils furent créés ;
⁶c'est lui qui les posa pour toujours
sous une loi qui ne passera pas.

⁷Louez le Seigneur depuis la terre,
monstres marins, tous les abîmes ;
⁸feu et grêle, neige et brouillard,
vent d'ouragan qui accomplis sa parole ;

⁹Les montagnes et toutes les collines,
les arbres des vergers, tous les cèdres ;
¹⁰les bêtes sauvages et tous les troupeaux,
le reptile et l'oiseau qui vole ;

¹¹les rois de la terre et tous les peuples,
les princes et tous les juges de la terre ;
¹²tous les jeunes gens et jeunes filles,
les vieillards comme les enfants.

R/ ¹³Qu'ils louent le nom du Seigneur,
le seul au-dessus de tout nom ;
sur le ciel et sur la terre, sa splendeur :
¹⁴il accroît la vigueur de son peuple.

Louange de tous ses fidèles,
des fils d'Israël, le peuple de ses proches !

Milieu du jour

Le Fils de Dieu les bras ouverts

Psaume 127

¹Heureux qui craint le Seigneur
et marche selon ses voies !

²Tu te nourriras du travail de tes mains :
Heureux es-tu ! A toi, le bonheur !

³Ta femme sera dans ta maison
comme une vigne généreuse, *
et tes fils, autour de la table,
comme des plants d'olivier.

⁴Voilà comment sera béni
l'homme qui craint le Seigneur. *
⁵De Sion, que le Seigneur te bénisse !

Tu verras le bonheur de Jérusalem
tous les jours de ta vie, *
⁶et tu verras les fils de tes fils.

Paix sur Israël !

Psaume 128

¹Que de mal ils m'ont fait dès ma jeunesse,
– à Israël de le dire – *
²que de mal ils m'ont fait dès ma jeunesse :
ils ne m'ont pas soumis !

³Sur mon dos, des laboueurs ont labouré
et creusé leurs sillons ; *
⁴mais le Seigneur, le juste,
a brisé l'attelage des impies.

⁵Qu'ils soient tous humiliés, rejetés,
les ennemis de Sion ! *
⁶Qu'ils deviennent comme l'herbe des toits,
aussitôt desséchée !

⁷Les moissonneurs n'en font pas une poignée,
ni les liers une gerbe, *
⁸et les passants ne peuvent leur dire :
« La bénédiction du Seigneur soit sur vous ! »

Au nom du Seigneur, nous vous bénissons.

Psaume 129

¹Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur,
²Seigneur, écoute mon appel ! *
Que ton oreille se fasse attentive
au cri de ma prière !

³Si tu retiens les fautes, Seigneur,
Seigneur, qui subsistera ? *
⁴Mais près de toi se trouve le pardon
pour que l'homme te craigne.

⁵J'espère le Seigneur de toute mon âme ; *
je l'espère, et j'attends sa parole.

⁶Mon âme attend le Seigneur
plus qu'un veilleur ne guette l'aurore. *
Plus qu'un veilleur ne guette l'aurore,
⁷attends le Seigneur, Israël.
Oui, près du Seigneur, est l'amour ;
près de lui, abonde le rachat. *
⁸C'est lui qui rachètera Israël
de toutes ses fautes.

Lecture (Is 58, 6-9a)

Vêpres

Nous ne savons pas ton mystère

Psaume 21

²Mon Dieu, mon Dieu,
pourquoi m'as-tu abandonné ? *
Le salut est loin de moi,
loin des mots que je rugis.

³Mon Dieu, j'appelle tout le jour,
et tu ne réponds pas ; *
même la nuit,
je n'ai pas de repos.

⁴Toi, pourtant, tu es saint,
toi qui habites les hymnes d'Israël !
⁵C'est en toi que nos pères espéraient,
ils espéraient et tu les délivrais.
⁶Quand ils criaient vers toi, ils échappaient ;
en toi ils espéraient et n'étaient pas déçus.

⁷Et moi, je suis un ver, pas un homme,
raillé par les gens, rejeté par le peuple.
⁸Tous ceux qui me voient me bafouent,
ils ricanent et hochent la tête :
⁹« Il comptait sur le Seigneur : qu'il le délivre !
Qu'il le sauve, puisqu'il est son ami ! »

¹⁰C'est toi qui m'as tiré du ventre de ma mère,
qui m'a mis en sûreté entre ses bras.
¹¹A toi je fus confié dès ma naissance ;
dès le ventre de ma mère, tu es mon Dieu.

¹²Ne sois pas loin : l'angoisse est proche,
je n'ai personne pour m'aider.
¹³Des fauves nombreux me cernent,
des taureaux de Basan m'encerclent.
¹⁴Des lions qui déchirent et rugissent
ouvrent leur gueule contre moi.

¹⁵Je suis comme l'eau qui se répand,
tous mes membres se disloquent.
Mon coeur est comme la cire,
il fond au milieu de mes entrailles.
¹⁶Ma vigueur a séché comme l'argile,
ma langue colle à mon palais.

Tu me mènes à la poussière de la mort. +

¹⁷Oui, des chiens me cernent,
une bande de vauriens m'entoure.
Ils me percent les mains et les pieds ;
¹⁸je peux compter tous mes os.

Ces gens me voient, ils me regardent. +
¹⁹Ils partagent entre eux mes habits
et tirent au sort mon vêtement.

²⁰Mais toi, Seigneur, ne sois pas loin :
ô ma force, viens vite à mon aide !
²¹Préserve ma vie de l'épée,
arrache-moi aux griffes du chien ;
²²sauve-moi de la gueule du lion
et de la corne des buffles.

Tu m'as répondu ! +
²³Et je proclame ton nom devant mes frères,
je te loue en pleine assemblée.

²⁴Vous qui le craignez, louez le Seigneur, +
glorifiez-le, vous tous, descendants de Jacob,
vous tous, redoutez-le, descendants d'Israël.

²⁵Car il n'a pas rejeté,
il n'a pas réprouvé le malheureux dans sa misère ;
il ne s'est pas voilé la face devant lui,
mais il entend sa plainte.

²⁶Tu seras ma louange dans la grande assemblée ;
devant ceux qui te craignent, je tiendrai mes
promesses.

²⁷Les pauvres mangeront : ils seront rassasiés ;
ils loueront le Seigneur, ceux qui le cherchent :
« A vous, toujours, la vie et la joie ! »

²⁸La terre entière se souviendra et reviendra vers le
Seigneur,
chaque famille de nations se prosternera devant lui:
²⁹« Oui, au Seigneur la royauté,
le pouvoir sur les nations ! »

³⁰Tous ceux qui festoyaient s'inclinent ;
promis à la mort, ils plient en sa présence.

³¹Et moi, je vis pour lui : ma descendance le
servira ;
on annoncera le Seigneur aux générations à venir.
³²On proclamera sa justice au peuple qui va naître :
Voilà son oeuvre !

NT 8 (1P2,21-24)

Lecture (2 Co 1, 1-7)
Seigneur de ma vie

Complies

Je reviens vers Toi

Ps 4

Ps 90

Lecture (Rm 12, 1...13)

...

Samedi

Laudes

Pleine de grâce, réjouis-toi

Psaume 142

¹Seigneur, entends ma prière ; +
dans ta justice écoute mes appels, *
dans ta fidélité réponds-moi.

²N'entre pas en jugement avec ton serviteur :
aucun vivant n'est juste devant toi.

³L'ennemi cherche ma perte,
il foule au sol ma vie ;
il me fait habiter les ténèbres
avec les morts de jadis.

⁴Le souffle en moi s'épuise,
mon cœur au fond de moi s'épouvante.

⁵Je me souviens des jours d'autrefois,
je me redis toutes tes actions, *
sur l'œuvre de tes mains je médite.

⁶Je tends les mains vers toi,
me voici devant toi comme une terre assoiffée.

⁷Vite, réponds-moi, Seigneur :
je suis à bout de souffle !
Ne me cache pas ton visage :
je serais de ceux qui tombent dans la fosse.

⁸Fais que j'entende au matin ton amour,
car je compte sur toi.
Montre-moi le chemin que je dois prendre :
vers toi, j'élève mon âme !

⁹Délivre-moi de mes ennemis, Seigneur :
j'ai un abri auprès de toi.

¹⁰Apprends-moi à faire ta volonté,
car tu es mon Dieu.

Ton souffle est bienfaisant :
qu'il me guide en un pays de plaines.

¹¹Pour l'honneur de ton nom,
Seigneur, fais-moi vivre ;
à cause de ta justice, tire-moi de la détresse.

¹²A cause de ton amour, tu détruiras mes ennemis ;
tu feras périr mes adversaires, car je suis ton
serviteur.

Psaume 91

²Qu'il est bon de rendre grâce au Seigneur,
de chanter pour ton nom, Dieu Très-Haut,
³d'annoncer dès le matin ton amour,
ta fidélité, au long des nuits,
⁴sur la lyre à dix cordes et sur la harpe,
sur un murmure de cithare.

⁵Tes oeuvres me comblent de joie ;
devant l'ouvrage de tes mains, je m'écrie :
⁶« Que tes oeuvres sont grandes, Seigneur !
Combien sont profondes tes pensées ! »

⁷L'homme borné ne le sait pas,
l'insensé ne peut le comprendre :
⁸les impies croissent comme l'herbe, *
ils fleurissent, ceux qui font le mal,
mais pour disparaître à tout jamais.

⁹Toi, qui habites là-haut,
tu es pour toujours le Seigneur.
¹⁰Vois tes ennemis, Seigneur,
vois tes ennemis qui périssent, *
et la déroute de ceux qui font le mal.

¹¹Tu me donnes la fougue du taureau,
tu me baignes d'huile nouvelle ;
¹²j'ai vu, j'ai repéré mes espions,
j'entends ceux qui viennent m'attaquer.

¹³Le juste grandira comme un palmier,
il poussera comme un cèdre du Liban ;

¹⁴planté dans les parvis du Seigneur,
il grandira dans la maison de notre Dieu.

¹⁵Vieillissant, il fructifie encore,
il garde sa sève et sa verdure
¹⁶pour annoncer : « Le Seigneur est droit !
Pas de ruse en Dieu, mon rocher ! »

Cantique AT 45 - (Jonas 2,3-10)

Dans ma détresse, je crie vers le Seigneur,
et lui me répond ; du ventre des enfers j'appelle :
tu écoutes ma voix.

Tu m'as jeté au plus profond du cœur des mers,
et le flot m'a cerné ;
tes ondes et tes vagues ensemble
ont passé sur moi.

Et je dis : me voici rejeté de devant tes yeux ;
pourrai-je revoir encore ton temple saint ?
Les eaux m'ont assailli jusqu'à l'âme,
l'abîme m'a cerné ; les algues m'enveloppent la
tête,
à la racine des montagnes.

Je descendis aux pays dont les verrous
m'enfermaient pour toujours ;
mais tu retires ma vie de la fosse, Seigneur mon
Dieu.

Quand mon âme en moi défaillait,
je me souviens du Seigneur ;
t ma prière parvint jusqu'à toi
dans ton temple saint.

Les servants de vaines idoles perdront leur faveur.
Mais moi, au son de l'action de grâce,
je t'offrirai des sacrifices ;
j'accomplirai les vœux que j'ai faits :
au Seigneur appartient le salut.

Lecture (Ez 37, 9-14)

Psaume 113a

¹Quand Israël sortit d'Égypte,
et Jacob, de chez un peuple étranger,

²Juda fut pour Dieu un sanctuaire,
Israël devint son domaine.

³La mer voit et s'enfuit,
le Jourdain retourne en arrière.

⁴Comme des béliers, bondissent les montagnes,
et les collines, comme des agneaux.

⁵Qu'as-tu, mer, à t'enfuir,
Jourdain, à retourner en arrière ?

⁶Montagnes, pourquoi bondir comme des béliers,
collines, comme des agneaux ?

⁷Tremble, terre, devant le Maître,
devant la face du Dieu de Jacob,

⁸lui qui change le rocher en source
et la pierre en fontaine !

Milieu du jour

Berger puissant

Ps 118

Que mon cri parvienne devant toi,
éclaire-moi selon ta parole, Seigneur.

Que ma prière arrive jusqu'à toi ;
délivre-moi selon ta promesse.

Que chante sur mes lèvres ta louange,
car tu m'apprends tes commandements.

Que ma langue redise tes promesses,
car tout est justice en tes volontés.

Que ta main vienne à mon aide,
car j'ai choisi tes préceptes.

J'ai le désir de ton salut, Seigneur :
ta loi fait mon plaisir.

Que je vive et que mon âme te loue !
Tes décisions me soient en aide !

Je m'égaré, brebis perdue : * viens chercher ton
serviteur.

Je n'oublie pas tes volontés.

Psaume 132

¹Oui, il est bon, il est doux pour des frères *
de vivre ensemble et d'être unis !

²On dirait un baume précieux,
un parfum sur la tête, +
qui descend sur la barbe, la barbe d'Aaron, *
qui descend sur le bord de son vêtement.

³On dirait la rosée de l'Hermon *
qui descend sur les collines de Sion.
C'est là que le Seigneur envoie la bénédiction, *
la vie pour toujours.

Lecture (Pr 8, 17...35)

Vêpres

Ô Père des lumières

Psaume 137

¹De tout mon cœur, Seigneur, je te rends grâce :
tu as entendu les paroles de ma bouche.

Je te chante en présence des anges,
²vers ton temple sacré, je me prosterne.

Je rends grâce à ton nom
pour ton amour et ta vérité,
car tu élèves, au-dessus de tout,
ton nom et ta parole.

³Le jour où tu répondis à mon appel,
tu fis grandir en mon âme la force.

⁴Tous les rois de la terre te rendent grâce
quand ils entendent les paroles de ta bouche.

⁵Ils chantent les chemins du Seigneur :
« Qu'elle est grande, la gloire du Seigneur ! »

⁶Si haut que soit le Seigneur, il voit le plus humble ;
de loin, il reconnaît l'orgueilleux.

⁷Si je marche au milieu des angoisses,
tu me fais vivre,
ta main s'abat sur mes ennemis en colère.

Ta droite me rend vainqueur.

⁸Le Seigneur fait tout pour moi !
Seigneur, éternel est ton amour :

Psaume 32

¹ Criez de joie pour le Seigneur, hommes justes !
Hommes droits, à vous la louange !

² Rendez grâce au Seigneur sur la cithare,
jouez pour lui sur la harpe à dix cordes.

³ Chantez-lui le cantique nouveau,
de tout votre art soutenez l'ovation.

⁴ Oui, elle est droite, la parole du Seigneur ;
il est fidèle en tout ce qu'il fait.

⁵ Il aime le bon droit et la justice ;
la terre est remplie de son amour.

⁶ Le Seigneur a fait les cieux par sa parole,
l'univers, par le souffle de sa bouche.

⁷ Il amasse, il retient l'eau des mers ;
les océans, il les garde en réserve.

⁸ Que la crainte du Seigneur saisisse la terre,
que tremblent devant lui les habitants du monde !

⁹ Il parla, et ce qu'il dit exista ;
il commanda, et ce qu'il dit survint.

¹⁰ Le Seigneur a déjoué les plans des nations,
anéanti les projets des peuples.

¹¹ Le plan du Seigneur demeure pour toujours,
les projets de son coeur subsistent d'âge en âge.

R/

¹² Heureux le peuple dont le Seigneur est le Dieu,
heureuse la nation qu'il s'est choisie pour domaine
!

¹³ Du haut des cieux, le Seigneur regarde :
il voit la race des hommes.

¹⁴ Du lieu qu'il habite, il observe
tous les habitants de la terre,

¹⁵ lui qui forme le coeur de chacun,
qui pénètre toutes leurs actions.

¹⁶ Le salut d'un roi n'est pas dans son armée,
ni la victoire d'un guerrier, dans sa force.

¹⁷ Illusion que des chevaux pour la victoire :
une armée ne donne pas le salut.

¹⁸ Dieu veille sur ceux qui le craignent,
qui mettent leur espoir en son amour,

¹⁹ pour les délivrer de la mort,

les garder en vie aux jours de famine.

²⁰ Nous attendons notre vie du Seigneur :
il est pour nous un appui, un bouclier.

²¹ La joie de notre coeur vient de lui,
notre confiance est dans son nom très saint.

R/²² Que ton amour, Seigneur, soit sur nous
comme notre espoir est en toi !

Lecture (Luc 1, 1...21)

Ce jour est un jour d'allégresse

Complies

En Toi Seigneur nos vies reposent

Ps 4

Ps 90

Lecture (Rm 12, 1...13)

...

Références des antiennes et tons de psaumes

Sauf indications contraires, tous les textes sont © AELF

Laudes :	Cantique NT 2	ton : Tamié					
	Cantique NT 1	ton : Tamié					
Complies	Psaume 4						
	Psaume 90						
				Jeudi :	Laudes :	Psaume 31	antienne+ ton: J.Gelineau
						Psaume 35	antienne : Tamié
Dimanche :	Laudes	Psaume 117					ton: N.-D. de Paris
		Psaume 150					ton: Z110
	Milieu du jour	Psaume 131			Vêpres	Psaume 110	
	Vêpres	Psaume 109				Psaume 22	antienne & ton : Tamié
		Psaume 113b				Psaume 134	antienne & ton : Tamié
Lundi :	Laudes :	Psaume 85	antienne : Y 45			Psaume 98	antienne & ton : Tamié
			ton: CdH E8				
		Psaume 33	antienne : RP 33-3	Vendredi :	Laudes :	Psaume 50	antienne : LH A98
			ton: Z 90				ton: Z 204-9
		Psaume 149	antienne & ton: ZL 149-1			Psaume 62	antienne : CdH 111
	Vêpres :	Psaume 141	antienne & ton: Tamié				ton: CdH C53
		Psaume 102	antienne : RP 137-1			Psaume 148	ton:N.-D. de Paris
			ton: Tamié		Vêpres	Psaume 21	antienne: Tamié
		Psaume 46	ton:Boquen 1				ton 1: J.Gelineau
Mardi :	Laudes :	Psaume 5	antienne : CdH 130	Samedi :	Laudes	Psaume142	ton 2: ZL 97-1
			ton: CdH B15				antienne : CdH 482
		Psaume 144	antienne : Tamié			Psaume 91	ton: Chambarand
			ton: Z 204-11				antienne : CdH 333
		Psaume 146	ton : CdH C69			Psaume113a	ton: CdH D23
	Vêpres :	Psaume 18	antienne : AR 18D		Vêpres :	Psaume137	antienne+ ton :Tamié
			ton 1:EqC				antienne : Pradines
		Psaume 47	ton 2: J. Gelineau			Psaume 32	ton: Z202
			antienne : Tamié				antienne : PTP
		Psaume 99	ton: Tamié				ton: Chambarand
			ton: PTP				
Mercredi :	Laudes :	Psaume 63	antienne & ton : Tamié				
		Psaume 64	antienne : CdH 276				
			ton: CdH 73				
		Psaume 145	ton: FDN				
	Vêpres :	Psaume 135	ton: Tamié				
		Psaume 15	antienne : PTP				
			ton: ZLH 204-4				
		Psaume 95	ton: J. Gelineau				

Refrains des Cantiques A.T. : N.T.

A.T. 1

R/: Ma force et mon chant, c'est le Seigneur,
il est pour moi le salut

A.T. 4

R/: Tout vient de toi, ô Seigneur;
et nous t'offrons ce que nous donne ta main.

A.T. 19

R/: Exultant de joie, vous puiserez les eaux
aux sources du salut !

A.T. 23

R/: Par delà ma détresse, fais-moi vivre, Seigneur !

A.T. 36

R/: Rassemble le peuple qui porte ton nom, Seigneur,
remplis-le de ta louange !

A.T. 45

R/: Gloire au Christ, il est descendu aux enfers,
et, le troisième jour, est ressuscité d'entre les morts

N.T. 8

R/: Par tes blessures, ô Christ, nous sommes guéris

Heure médiane

Lundi :	Psaume 119	ton : Henri Dumas
	Psaume 120	ton : Henri Dumas
	Psaume 121	ton : Henri Dumas
Mardi :	Psaume 122	ton : Henri Dumas
	Psaume 123	ton : Henri Dumas
	Psaume 129	ton : Henri Dumas
Mercredi :	Psaume 118	ton : Tamié
	Psaume 130	ton : Tamié
Jeudi :	Psaume 124	ton : Henri Dumas
	Psaume 125	ton : Henri Dumas
	Psaume 126	ton : Henri Dumas
Vendredi :	Psaume 127	ton : Henri Dumas
	Psaume 128	ton : Henri Dumas
	<i>Psaume 129</i>	
Samedi :	Psaume 118	ton : Tamié
	Psaume 132	ton : Tamié

Cantiques

tous les tons des cantiques sont de J. Gelineau

Lundi :	A.T. 4	antienne : CdH AT4-2
Mardi :	A.T. 19	antienne : CdH 310
Mercredi :	A.T. 23	antienne : RP X,1
Jeudi :	A.T. 1	antienne : RP I,3
Vendredi :	A.T. 36	antienne : CdH AT2
Vp :	N.T. 8	antienne : Tamié
Samedi :	A.T. 45	antienne : RP XIV,2