

PETIT PSAUTIER DES PAGES ORTHODOXES LA TRANSFIGURATION

INTRODUCTION	5
PSAUMES DES VÊPRES	6
<i>PSAUME 103</i>	6
PSAUMES DU LUCERNAIRE	9
<i>PSAUME 140</i>	9
<i>PSAUME 141</i>	10
<i>PSAUME 129</i>	10
<i>PSAUME 116</i>	11
EN CARÊME.....	12
<i>PSAUME 33</i>	12
PSAUMES DES MATINES	14
OFFICE ROYAL.....	14
<i>PSAUME 19</i>	14
<i>PSAUME 20</i>	14
HEXAPSALME.....	15
<i>PSAUME 3</i>	15
<i>PSAUME 37</i>	16
<i>PSAUME 62</i>	18
<i>PSAUME 87</i>	19
<i>PSAUME 102</i>	20
<i>PSAUME 142</i>	21
POLYÉLÉOS	23
<i>PSAUME 134</i>	23
<i>PSAUME 135</i>	24
<i>PSAUME 44 (Aux fêtes de la Mère de Dieu)</i>	26
PSAUMES DES LAUDES.....	27
<i>PSAUME 148</i>	27
<i>PSAUME 149</i>	28
<i>PSAUME 150</i>	29
PSAUMES DE PRIME	29
<i>PSAUME 5</i>	29
<i>PSAUME 89</i>	30
<i>PSAUME 100</i>	31

PSAUMES DE TIERCE	32
<i>PSAUME 16</i>	32
<i>PSAUME 24</i>	34
<i>PSAUME 50</i>	35
PSAUMES DE SEXTE	37
<i>PSAUME 53</i>	37
<i>PSAUME 54</i>	37
<i>PSAUME 90</i>	39
PSAUMES DE NONE	40
<i>PSAUME 83</i>	40
<i>PSAUME 84</i>	41
<i>PSAUME 85</i>	42
PSAUMES DES TYPIQUES	43
<i>PSAUME 102 (voir Matines - Hexapsalme)</i>	43
<i>PSAUME 145</i>	43
<i>PSAUME 33 (sauf en Carême) (voir Vêpres en Carême)</i>	44
PSAUMES DE COMMUNION	44
<i>PSAUME 22</i>	44
<i>PSAUME 23</i>	45
<i>PSAUME 33 (voir Vêpres)</i>	45
<i>PSAUME 115 (vv 10-19)</i>	45
PSAUMES DES MONTÉES (Cathisme 18)	46
<i>PSAUME 119</i>	46
<i>PSAUME 120</i>	47
<i>PSAUME 121</i>	47
<i>PSAUME 122</i>	48
<i>PSAUME 123</i>	48
<i>PSAUME 124</i>	49
<i>PSAUME 125</i>	49
<i>PSAUME 126</i>	50
<i>PSAUME 127</i>	50
<i>PSAUME 128</i>	51
<i>PSAUME 129</i>	51
<i>PSAUME 130</i>	52
<i>PSAUME 131</i>	52

<i>PSAUME 132</i>	53
<i>PSAUME 133</i>	53
AUTRES PSAUMES	55
<i>PSAUME 26</i>	55
<i>PSAUME 92</i>	56

INTRODUCTION

Ce “ Petit Psautier ” contient les psaumes usuels de la plupart des offices du rite byzantin (ne sont pas compris les psaumes des complies et de l’office de minuit), ainsi que les psaumes d’action de grâces après la Sainte Communion et les “ psaumes des montées ”, le cathisme 18 (psaumes 119 à 133)., qui figurent notamment aux vêpres du Grand Carême.

Avec quelques exceptions, la traduction des psaumes est celle des Moines de Bois-Aubry : *Livre des psaumes* (Abbaye Saint Michel de Bois-Aubry, F-37120 Luzé, 1993). Le psaume 103 est la traduction de Père Denis Guillaume, traducteur de la plupart des livres liturgiques du rite byzantin, édités par la Diaconie Apostolique ; les psaumes 51 et 102 empruntent des éléments de ces deux versions ; et le psaume 33 est la traduction de Père Placide Deseille : *Les Psaumes : Prières de l’Église* (YMCA-Press, 1979). Les droits d’auteur de ces traductions appartiennent aux traducteurs et aux éditeurs mentionnés.

PSAUMES DES VÊPRES

PSAUME 103

Bénis le Seigneur, ô mon âme !

Seigneur mon Dieu, tu es infiniment grand,
revêtu de splendeur et de majesté,
drapé de lumière comme d'un manteau,
tu déploies les cieux comme une tente,
tu bâtis sur les eaux tes chambres hautes.

Tu fais des nuées ton char,
tu t'avances sur les ailes du vent.

Tu prends les vents pour messagers,
pour serviteurs des flammes de feu.

Tu poses la terre sur ses bases,
inébranlable pour les siècles des siècles.

Tu l'avais couverte du manteau de l'océan,
sur les montagnes se tenaient les eaux.

A ta menace elles prennent la fuite,
à la voix de ton tonnerre elles s'échappent.

Elles sautent les montagnes,
elles descendent les vallées,
vers le lieu que tu leur as assigné.

Tu leur mets une limite à ne pas franchir,
qu'elles ne reviennent couvrir la terre.

Dans les ravins tu fais jaillir les sources,
entre les monts ruissentent les eaux.

Elles abreuvet toutes les bêtes des champs,
les onagres y étanchent leur soif.

Les oiseux des cieux séjournent près d'elles,
sous la ramure ils élèvent les voix.

De tes chambres hautes tu abreutes les montagnes,
la terre se rassasie du fruit de tes œuvres.

Tu fais croître l'herbe pour le bétail,

et les plantes à l'usage des humains,
pour qu'ils tirent le pain de la terre
et le vin qui réjouit le cœur de l'homme,
pour que l'huile fasse luire les visages
et que le pain fortifie le cœur de l'homme.

Les arbres du Seigneur se rassasient,
les cèdres du Liban qu'il a plantés.
C'est là que nichent les passereaux,
sur les cimes la cigogne a son gîte.
Aux chamois les hautes montagnes,
aux gerboises l'abri des rochers.

Tu fis la lune pour marquer le temps,
le soleil connaît l'heure de son coucher.

Tu poses la ténèbre, c'est la nuit,
toutes les bêtes des forêts s'y remuent.

Les lionceaux rugissent après la proie
et réclament à Dieu leur nourriture.

Quand se lève le soleil, ils se retirent
et vont à leur repaire se coucher.

L'homme sort pour son ouvrage,
faire son travail jusqu'au soir.

Que tes œuvres sont grandes, Seigneur,
toutes avec sagesse tu les fis !
La terre est pleine de tes richesses !

Voici la grande et vaste mer,
où se meuvent des animaux
petits et grands sans nombre.

Les navires la sillonnent,
et le Léviathan que tu formas pour t'en rire.

Tous, ils espèrent de toi,
que tu leur donnes la nourriture en son temps.

Ce que tu donnes, ils le ramassent ;
tu ouvres la main
et tous les êtres sont comblés de tes bienfaits.

Tu caches ta face, ils s'épouvantent,

tu retires leur souffle,
ils expirent et s'en retournent à leur poussière.
Tu envoies ton Esprit, ils sont créés,
tu renouvelles la face de la terre.
Pour les siècles soit la gloire du Seigneur,
que le Seigneur se réjouisse en ses œuvres.
Il regarde la terre, elle tremble,
il touche les montagnes, elles fument.
Je veux louer le Seigneur tant que je vis,
je veux chanter pour mon Dieu
tout au long de mes jours.
Puisse mon langage lui plaire,
moi, j'ai ma joie dans le Seigneur.
Que les pécheurs disparaissent de la terre,
que les impies ne soient jamais plus !
Bénis le Seigneur, ô mon âme !

Le soleil connaît l'heure de son coucher ;
tu poses la ténèbre, c'est la nuit.
Que tes œuvres sont grandes, Seigneur,
toutes avec sagesse tu les fis !
La terre est pleine de tes richesses !

Gloire au Père... Maintenant...
Alléluia, alléluia, alléluia, gloire à toi, ô Dieu. (3 fois)

PSAUMES DU LUCERNAIRE

PSAUME 140

Seigneur, je crie vers toi, exauce-moi,
entends la voix de ma supplique
quand je crie vers toi !

Que ma prière s'élève comme l'encens devant toi,
et l'élévation de mes mains
comme le sacrifice vespéral !

Mets, Seigneur, une garde à ma bouche,
veille sur la porte de mes lèvres.

Ne laisse pas dévier mon cœur
vers des paroles malicieuses,
pour chercher des excuses aux œuvres d'iniquité.

Je ne m'unirai pas aux artisans d'iniquité,
je ne prendrai aucune part à leurs choix.

Que le juste me reprenne avec miséricorde :
voilà ma joie,
mais jamais l'huile des pécheurs
ne parfumera ma tête ;
au milieu de leurs impiétés, je prierai encore.

Que leurs chefs soient précipités contre la pierre,
et qu'ils écoutent les paroles de ma bouche,
car elles sont douces.

Comme au labour la motte est écrasée,
ainsi nos os sont dispersés
près du séjour des morts.

Ainsi, vers toi, Seigneur, je tourne mon regard,
j'espère en toi, ne repousse pas mon âme.

Garde-moi contre les pièges qu'ils me tendent,
contre les embûches des artisans d'iniquité.

Que les pécheurs tombent dans leurs propres filets,
et moi j'y échapperai
jusqu'au temps de mon passage.

PSAUME 141

De ma voix je crie vers le Seigneur,
de ma voix j'implore le Seigneur.
Je répands ma plainte devant lui,
devant lui j'expose ma détresse.
Mon esprit en moi est abattu,
mais toi, tu connais mon sentier.
Sur la route où je chemine,
on m'a tendu un piège.
Je jette les yeux à ma droite,
je cherche autour de moi :
personne ne me reconnaît.
Tout refuge me fait défaut,
nul n'a souci de mon âme.
Je crie vers toi, Seigneur, je dis : " C'est toi mon abri,
mon partage sur la terre des vivants ".
Prête l'oreille à ma supplique,
car je suis malheureux à l'excès.
Délivre-moi de ceux qui pourchassent mon âme,
car ils sont plus forts que moi.
Tire mon âme de sa prison et libère-moi,
afin que je puisse rendre grâce à ton Nom.
Car les justes sont dans l'attente,
jusqu'à ce que tu me rendes justice.

PSAUME 129

Des profondeurs, je crie vers toi, Seigneur !
Seigneur, écoute mon appel !
Que ton oreille se fasse attentive
aux cris de ma prière !
Si tu retiens les fautes, Seigneur,
qui donc subsistera ?
Mais près de toi se trouve le pardon,
je te crains et j'espère !
Mon âme espère dans le Seigneur,

je suis sûr de sa parole.
Mon âme attend le Seigneur,
plus sûrement que le veilleur n'attend l'aurore.
Plus qu'un veilleur n'attend l'aurore,
attends le Seigneur, ô Israël !
Car auprès de lui est la miséricorde,
la rédemption en abondance.
C'est lui qui rachètera Israël
de toutes ses iniquités.

PSAUME 116

Louez le Seigneur toutes les nations,
célébrez-le vous tous les peuples !
Car sa miséricorde s'est étendue sur nous,
la vérité du Seigneur dure pour les siècles.

Gloire au Père... Maintenant...
Allélua, allélua, allélua, gloire à toi, ô Dieu. (3 fois)

EN CARÊME

PSAUME 33

Je bénirai le Seigneur en tout temps,
sa louange sera sans cesse en ma bouche.
Mon âme se glorifiera dans le Seigneur ;
qu'ils m'entendent, les doux, et se réjouissent.

Magnifiez avec moi le Seigneur,
et exaltons tous ensemble son Nom.
J'ai cherché le Seigneur, et il m'a exaucé,
il m'a délivré de toutes mes tribulations.

Approchez-vous de lui, et soyez illuminés,
et vos visages ne seront pas couverts de honte.
Voici un pauvre qui a crié, et le Seigneur l'a exaucé ;
de toutes ses tribulations il l'a sauvé.

L'ange du Seigneur établira son camp
autour de ceux qui le craignent,
et il les délivrera.
Goûtez et voyez combien le Seigneur est doux ;
bienheureux l'homme qui met en lui son espérance !

Craignez le Seigneur, vous, ses saints,
car rien ne manque à ceux qui le craignent.
Les riches sont devenus pauvres et affamés,
mais ceux qui cherchent le Seigneur
ne seront privés d'aucun bien.

Venez, mes fils, écoutez-moi ;
je vous enseignerai la crainte du Seigneur.
Quel est l'homme qui veut la vie,
qui désire voir des jours de bonheur ?

Garde ta langue du mal,
et tes lèvres, pour qu'elles ne disent pas
de fourberie ;
détourne-toi du mal, et fais le bien,
cherche la paix et poursuis-la.

Les yeux du Seigneur sont sur les justes ;
et ses oreilles sont attentives à leur supplication.
Mais la face du Seigneur se tourne
contre ceux qui font le mal,
pour retrancher de la terre leur souvenir.

Les justes ont crié, et le Seigneur les a exaucés,
il les a délivrés de toutes leurs tribulations.
Le Seigneur est proche de ceux qui ont le cœur brisé,
et il sauvera ceux qui sont humbles en esprit.

NOMBREUSES sont les tribulations des justes,
mais de toutes le Seigneur les délivrera.
Le Seigneur veille sur tous leurs os,
pas un ne sera brisé.

Funeste sera la mort des pécheurs,
et ceux qui haïssent le juste trébucheront.
Le Seigneur rachètera l'âme de ses serviteurs ;
ils ne trébucheront pas,
tous ceux qui mettent en lui leur espérance.

PSAUMES DES MATINES

OFFICE ROYAL

PSAUME 19

Que le Seigneur t'exauche au jour de la détresse,
que le Nom du Dieu de Jacob soit ton bouclier.

Que de son sanctuaire il t'envoie son secours,
qu'il te soutienne de Sion.

Qu'il se souvienne de tous tes sacrifices,
qu'il reçoive tes holocaustes.

Qu'il t'accorde ce que désire ton cœur,
qu'il accomplisse tout tes desseins.

Nous nous réjouirons de ton salut,
nous magnifierons le Nom de notre Dieu,
car il exaucera tes vœux.

Maintenant le Seigneur accordera le salut à son Christ,
il l'exaucera depuis les cieux, sa sainte demeure,
par les exploits glorieux de sa Droite.

Certains se confient dans les chars
et d'autres dans les chevaux,
mais pour nous, c'est le Nom du Seigneur
qui nous donne la force.

Eux ils plient et ils tombent,
nous, nous ressuscitons et nous tenons debout.

Seigneur, donne au roi la victoire,
exauce-nous au jour de la supplication.

PSAUME 20

Seigneur, ta force réjouit le roi,
 combien ton salut le comble d'allégresse !

Tu lui as accordé le désir de son cœur,
 tu n'as pas refusé le souhait de ses lèvres.

Tu l'as devancé de bénédictions de choix,
 tu as mis sur sa tête une couronne de pierres
 précieuses.

Il t'a demandé la vie et tu la lui as donnée,
longueur de jours, encore et à jamais.
Sa gloire est grande, grâce à ton secours,
tu as mis sur lui l'éclat et la majesté.
Tu le rends à jamais un exemple de bénédiction,
tu le réjouis de bonheur près de ta Face.
Oui, le roi se confie dans le Seigneur,
la grâce du Très-Haut le garde de faux pas.
Ta main atteindra tous ses ennemis,
ta Droite trouvera tous ceux qui le haïssent.
Tu dresseras autour d'eux comme une fournaise ardente,
au jour où tu monteras ta Face.
Le Seigneur les engloutira dans sa colère
et les flammes les consumeront.
Tu ôteras leurs fruits de la terre,
leur semence d'entre les fils des hommes.
Ont-ils tramé le mal contre toi,
ont-ils conçu des desseins pervers,
ils seront impuissants.
Car tu leur feras tourner le dos,
contre eux tu banderas ton arc.
Lève-toi, Seigneur, dresse ta force,
et nous chanterons, nous célébrerons ta vaillance !

HEXAPSALME

PSAUME 3

Seigneur, pourquoi mes ennemis
se sont-ils multipliés ?
Qu'ils sont nombreux,
ceux qui se dressent contre moi !
Nombreux ceux qui disent à mon sujet :
“ Point de salut pour lui auprès de son Dieu ! ”
Mais toi, Seigneur, tu es ma force, mon bouclier,
ma gloire : tu élèves ma tête.
J'invoque le Seigneur, je crie vers lui à pleine voix,

il me répond de sa montagne sainte.
Je me suis endormi et j'ai sommeillé,
maintenant je ressuscite,
car le Seigneur m'a pris avec lui.
Je ne crains pas cette myriade qui m'assiège,
lève-toi, Seigneur, sauve-moi, mon Dieu !
Toi qui frappes à la joue mes ennemis,
qui brise les dents des pécheurs.
Oui, le salut vient du Seigneur !
Vienne sur ton peuple ta bénédiction !

Je me suis endormi et j'ai sommeillé,
maintenant je ressuscite,
car le Seigneur m'a pris avec lui.

PSAUME 37

Seigneur, ne me châtie pas dans ta colère,
ne me reprends pas dans ton courroux.
En moi, tes flèches ont pénétré,
ta main s'est appesantie sur moi.
Il n'y plus rien de sain dans ma chair
à cause de ta fureur,
rien de sauf dans mes os à cause de mon péché.
Car mes iniquités m'ont submergé
comme un poids trop pesant pour moi,
mes plaies sont puanteur et pourriture
à cause de ma folie.
Je suis abattu, courbé à l'excès,
tout le jour en deuil, je m'afflige.
Mes reins sont envahis par un mal brûlant,
plus rien d'intact en ma chair.
Je suis sans force, brisé outre mesure,
le trouble de mon cœur
m'arrache des rugissements.
Seigneur, tous mes désirs sont devant toi,

mes soupirs ne te sont point cachés.
Mon cœur palpite, ma force m'abandonne,
et la lumière même de mes yeux est défaillante.
Mes amis et mes proches s'arrêtent loin de moi,
mes voisins se tiennent à distance.
Ceux qui en veulent à mon âme
redoublent leurs efforts,
ils sèment le mensonge et distillent la perfidie.
Moi, je suis comme un sourd, je n'entends pas,
comme un muet, je n'ai pas de réplique
dans la bouche.
Mais c'est en toi, Seigneur, que j'ai confiance,
toi, tu répondras, Seigneur mon Dieu.
Qu'ils ne se réjouissent pas à mon sujet,
qu'ils ne fassent pas les superbes
quand mon pied chancelle.
Car vraiment je suis près de tomber
et ma douleur est toujours devant moi.
Oui, je confesse mon iniquité,
c'est à cause de mon péché
que je suis dans l'angoisse.
Puissants sont ceux qui me haïssent sans motif,
nombreux ceux qui en veulent
à ma vie injustement.
Ils me rendent le mal pour le bien,
ils me sont hostiles parce que je cherche la justice.
Ne m'abandonne pas, Seigneur mon Dieu,
ne t'éloigne pas de moi,
hâte-toi de me secourir, toi qui es mon salut !

Ne m'abandonne pas, Seigneur mon Dieu,
ne t'éloigne pas de moi,
hâte-toi de me secourir, toi qui es mon salut !

PSAUME 62

Ô Dieu, mon Dieu, je te cherche dès l'aurore,
mon âme a soif de toi.

Après toi languit ma chair,
comme une terre déserte, sans eau.

Aussi te contemplerai-je au sanctuaire,
dans l'attente de ta puissance et de ta gloire.

Mieux vaut ta grâce que la vie,
mes lèvres te célébreront.

Ainsi je te bénirai en ma vie :
à ton Nom j'élèverai mes mains.

Comme de graisse se gorgera mon âme,
lèvre jubilante, louange à la bouche.

Quand je pense à toi sur ma couche,
jusqu'au matin je médite sur toi,
car pour moi tu fus un secours,
et à l'ombre de tes ailes j'exalte.

Mon âme se presse contre toi,
ta droite me sert de soutien.

Mais ceux qui pourchassent mon âme,
ils descendront aux profondeurs de la terre.

Ils seront à la merci de l'épée,
ils deviendront la part des chacals.

Et le roi se réjouira en Dieu,
qui jure par lui en tirera louange,
et la bouche des menteurs se fermera.

Jusqu'au matin je médite sur toi,
car pour moi tu fus un secours,
et à l'ombre de tes ailes j'exalte.

Mon âme se presse contre toi,
ta droite me sert de soutien.

Gloire au Père... Maintenant...

Alléluia, alléluia, alléluia, gloire à toi, ô Dieu. (3 fois)

Kyrie eleison. (3 fois)
Gloire au Père... Maintenant...

PSAUME 87

Seigneur, Dieu de mon salut,
je crie jour et nuit devant toi !
Que ma prière parvienne en ta présence !
Prête l'oreille à mes suppliques !
Mon âme est rassasiée de maux,
et ma vie touche au séjour des morts.
On me compte déjà parmi les morts,
semblable aux victimes du glaive,
gisant dans le tombeau,
pareil à ceux dont tu n'as plus le souvenir,
et qui sont repoussés de ta main.
On m'a mis dans une fosse profonde,
dans les ténèbres et l'ombre de la mort.
Ta fureur s'appesantit sur moi,
tu m'accables de tous les flots.
Tu as éloigné de moi tous mes amis,
tu m'as rendu pour eux un objet d'horreur.
On m'a trahi, mais je n'ai pas fui,
mes yeux s'éteignent de douleur,
tout le jour je t'invoque, les mains tendues vers toi.
Pour les morts, feras-tu des miracles ?
Leurs ombres ressusciteront-elles pour te louer ?
Parlera-t-on de ta bonté dans les tombeaux,
de ta vérité dans la destruction ?
Tes prodiges seront-ils connus dans les ténèbres,
et ta justice sur la terre de l'oubli ?
Moi, Seigneur, j'implore ton secours,
dès le matin ma prière s'élève vers toi.
Pourquoi, Seigneur, repousses-tu mon âme ?
Pourquoi me caches-tu ta face ?
Je suis pauvre et accablé depuis ma jeunesse,

exalté, humilié tour à tour.
Sur moi ont passé tes fureurs,
tes épouvantes m'ont anéanti.
Elles m'environnent constamment comme des flots,
elles m'enveloppent toutes à la fois.
Tu as éloigné de moi mes amis et mes proches ;
mes intimes, ce sont les ténèbres.

Seigneur, Dieu de mon salut,
je crie jour et nuit devant toi !
Que ma prière parvienne en ta présence !
Prête l'oreille à mes suppliques !

PSAUME 102

Bénis le Seigneur, ô mon âme,
et tout ce qui est en moi bénisse son saint nom.
Bénis le Seigneur, ô mon âme,
et n'oublie aucun de ses bienfaits.
Lui qui pardonne toutes tes offenses,
qui te guérit de toute maladie,
lui qui sauve ta vie de la fosse,
qui te couronne d'amour et de tendresse,
lui qui rassasie de biens tes années
et renouvelle ta jeunesse comme celle de l'aigle.
Le Seigneur agit avec miséricorde,
il rend justice à tous les opprimés.
Il a fait connaître ses voies à Moïse,
ses œuvres aux enfants d'Israël.
Le Seigneur est tendresse et miséricorde,
longanime et plein de bonté.
Sa colère ne dure pas jusqu'à la fin,
son ressentiment n'est pas éternel.
Il n'agit pas envers nous selon nos fautes,
il ne nous rend pas selon nos iniquités.
Comme est la hauteur des cieux sur la terre,

ainsi sa miséricorde envers ceux qui le craignent.
Comme est loin l'orient de l'occident,
 il éloigne de nous nos transgressions.
Comme est la tendresse d'un père pour ses enfants,
 tendre est le Seigneur pour qui le craint.
Il sait de quoi nous sommes façonnés,
 il se souvient que nous sommes poussière.
L'homme : ses jours sont comme l'herbe,
 il fleurit comme la fleur des champs,
qu'un souffle passe et il n'est plus,
 même le lieu qu'il occupait ne le reconnaît plus.
Mais la miséricorde du Seigneur dure à jamais,
 pour l'éternité envers ceux qui le craignent.
Sa justice s'étend aux enfants de leurs enfants,
 à ceux qui gardent son alliance
et se souviennent d'accomplir ses préceptes.
Le Seigneur a établi son trône dans les cieux,
 son règne s'étend sur toute chose.
Bénissez le Seigneur, tous ses anges,
 héros puissants qui exécutez sa Parole !
Bénissez le Seigneur, puissances célestes,
 qui le servez en exécutant sa volonté !
Bénissez le Seigneur, toutes ses œuvres,
 partout où s'étend son empire !
Bénis le Seigneur, ô mon âme !

Partout où s'étend son empire,
 bénis le Seigneur, ô mon âme !

PSAUME 142

Seigneur, écoute ma prière,
 prête l'oreille à ma supplique.
Écoute-moi dans ta vérité,
 exauce-moi dans ta justice.
N'entre pas en jugement avec ton serviteur,

car nul vivant n'est juste devant toi.
L'ennemi a pourchassé mon âme,
contre terre il écrase ma vie.

Il me fait habiter dans les ténèbres,
comme les morts de tous les siècles.

Mon esprit tombe en défaillance,
au fond de moi mon cœur s'épouvante ;
je me souviens des jours d'autrefois,
je répète toutes tes œuvres,
je médite sur l'ouvrage de tes mains.

Vers toi je tends les mains,
mon âme a soif de toi comme une terre desséchée.

Ne tarde pas, Seigneur, réponds-moi,
le souffle va bientôt me manquer.

Ne cache pas loin de moi ta Face,
ou je serai semblable à ceux
qui descendent dans la fosse.

Fais-moi dès le matin entendre ta miséricorde,
car j'ai mis en toi mon espérance.

Fais-moi connaître la route à suivre,
car vers toi je veux éllever mon âme.

Délivre-moi, Seigneur, de mes ennemis,
auprès de toi je me suis réfugié ;
enseigne-moi à faire ta volonté,
car tu es mon Dieu.

Que ton Esprit de bonté me conduise
dans la terre de rectitude,
pour l'honneur de ton Nom, Seigneur,
fais-moi vivre en justice.

Tire mon âme de la tribulation,
dans ta miséricorde anéantis mes ennemis !

Détruis tous ceux qui tourmentent mon âme,
car je suis ton serviteur !

Seigneur, exauce-moi en ta justice
et n'entre pas en jugement avec ton serviteur.
Seigneur, exauce-moi en ta justice
et n'entre pas en jugement avec ton serviteur.
Que ton Esprit de bonté me conduise
dans la terre de rectitude.

Gloire au Père... Maintenant...
Alléluiia, alléluiia, alléluiia, gloire à toi, ô Dieu. (3 fois)

POLYÉLÉOS

PSAUME 134

Louez le Nom du Seigneur,
louez-le, serviteurs du Seigneur,
qui vous tenez dans la maison du Seigneur,
dans les parvis de la maison de notre Dieu.
Louez le Seigneur car il est bon,
chantez son Nom car il est beau,
car le Seigneur s'est choisi Jacob,
Israël pour qu'il lui appartienne.
Oui, je le sais, le Seigneur est grand,
notre Maître est plus grand que tous les dieux.
Tout ce que le Seigneur veut, il le fait,
dans les cieux et sur la terre,
dans la mer et dans tous les abîmes.
Il fait monter les nuages de l'extrême de la mer,
il produit les éclairs et la pluie,
il tire le vent de ses trésors.
C'est lui qui frappa les Égyptiens
dans leurs premiers-nés,
depuis l'homme jusqu'aux animaux.
Il envoya des signes et des prodiges
au milieu de toi, ô Égypte,
contre Pharaon et tous ses serviteurs.
C'est lui qui frappa des nations nombreuses

et fit mourir des rois puissants :
Séhon, roi des Amoréens, et Og, roi de Baçan,
et tous les rois de Canaân.
Et il donna leur pays en héritage,
en héritage à Israël son peuple.
Seigneur, ton Nom subsiste à jamais,
Seigneur, ton souvenir dure d'âge en âge.
Le Seigneur a fait droit à son peuple,
il a compassion de ses serviteurs.
Les idoles des nations sont faites d'argent et d'or,
ouvrage de la main des hommes.
Elles ont une bouche et ne parlent pas,
elles ont des yeux et ne voient pas.
Elles ont des oreilles et n'entendent pas,
il n'y a pas de souffle dans leur gorge.
Ils leur ressemblent, ceux qui les fabriquent,
tous ceux qui se confient en elles.
Maison d'Israël, bénissez le Seigneur,
maison d'Aaron, bénissez le Seigneur,
vous qui craignez le Seigneur,
bénissez le Seigneur.
Depuis Sion, bénissez le Seigneur,
qui réside à Jérusalem.

PSAUME 135

Rendez grâce au Seigneur car il est bon,
sa miséricorde est éternelle !
Rendez grâce au Dieu des dieux,
sa miséricorde est éternelle !
Rendez grâce au Seigneur des Seigneurs,
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui seul a fait de grands prodiges,

sa miséricorde est éternelle !
Lui qui a fait les cieux avec intelligence,
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui a étendu la terre sur les eaux,
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui a fait les grands lumineux,
sa miséricorde est éternelle !
La soleil pour présider au jour,
sa miséricorde est éternelle !
La lune et les étoiles pour présider à la nuit,
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui frappa les Égyptiens dans leurs premiers-nés,
sa miséricorde est éternelle !
À main forte et à bras étendu,
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui coupa la Mer Rouge en deux parts,
sa miséricorde est éternelle !
Et fit passer Israël au milieu d'elle,
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui précipita Pharaon
et son armée dans la Mer Rouge
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui conduisit son peuple au désert,
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui frappa de grands rois et tua des rois puissants
sa miséricorde est éternelle !
Séhon, roi des Amoréens, et Og, roi de Baçan,
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui donna leur pays en héritage
à Israël son serviteur,
sa miséricorde est éternelle !
Lui qui se souvient de nous
quand nous sommes humiliés,
sa miséricorde est éternelle !
Et nous délivre de notre oppresseur,

sa miséricorde est éternelle !
Lui qui donne sa nourriture à toute chair,
sa miséricorde est éternelle !
Rendez grâce au Dieux des cieux,
sa miséricorde est éternelle !

PSAUME 44 (Aux fêtes de la Mère de Dieu)

De mon cœur jaillissent de belles paroles :
je vais dire mon poème pour le Roi.
Que ma langue soit comme le roseau du scribe,
comme la plume d'un habile écrivain.
Tu es le plus beau des enfants des hommes,
la grâce c'est répandue sur tes lèvres,
oui, Dieu t'a béni pour toujours.
Vaillant guerrier, ceins ton épée sur ta hanche,
éblouissant sur ta monture, élance-toi,
pour défendre la vérité, la douceur et la justice.
Que ta Droite se signale par des prodiges,
tes flèches sont aiguës :
les peuples tomberont à tes pieds,
elles perceront le cœur de tes ennemis.
Ton trône, ô divin Roi, subsiste pour toujours,
ton sceptre royal est un sceptre d'équité.
Tu aimes la justice, tu détestes la fraude,
c'est pourquoi, ô Dieu, ton Dieu t'a oint
d'une huile d'allégresse,
de préférence à tous tes compagnons.
La myrrhe, l'aloès et la casse
parfument tous tes vêtements,
dans les palais d'ivoire, le son des lyres te réjouit.
Les filles des rois viennent à ta rencontre,
la reine est à ta droite, parée d'or d'Ophir.
Écoute, ma fille, regarde et prête l'oreille,
oublie ton peuple et la maison de ton père.
Le Roi s'est épris de ta beauté !

C'est ton Seigneur, tous se prosterneront devant lui.
Les filles de Tyre viendront avec des présents,
les grands de la nation rechercheront ta faveur.
Toute la gloire de la fille du Roi est en elle-même,
elle resplendit dans ses vêtements tissés d'or.
En ses atours, elle se rend chez le Roi,
sa robe est brodée de vives couleurs.
Elle est suivie des vierges, ses compagnes,
elles sont présentées au Roi.
On les conduit au milieu
des réjouissances et de l'allégresse,
elles entrent dans le palais du Roi.
Tes fils, ô Roi, prendront la place de tes pères,
tu les établiras comme princes de toute la terre.
Ils rappelleront ton Nom dans tous les âges,
ainsi les peuples te loueront
pour toujours et à perpétuité.

PSAUMES DES LAUDES

PSAUME 148

Louez le Seigneur depuis les cieux,
louez-le dans les hauteurs !
Louez-le, tous ses anges,
louez-le, toutes ses vertus !
Louez-le, soleil et lune,
louez-le, tous les astres et la lumière !
Louez-le, cieux des cieux,
et les eaux de par-dessus les cieux !
Qu'ils louent le nom du Seigneur,
car il dit et ils furent faits,
il commanda et ils furent créés.
Il les établit pour l'éternité
et pour les siècles des siècles,
il posa une loi et ils n'en sortiront point.
Louez le Seigneur depuis la terre,

dragons et tous les abîmes,
feu et grêle, neige et glace,
vents impétueux qui accomplites son Verbe,
montagnes et toutes les collines,
arbres à fruit et tous les cèdres,
animal sauvage et tout le bétail,
reptile et oiseau ailé,
rois de la terre et tous les peuples,
princes et tous les juges de la terre,
jeunes hommes et les vierges,
les vieillards et les adolescents.

Qu'ils louent le nom du Seigneur,
car son nom seul est sublime,
sa majesté dépasse ciel et terre.
Il a relevé la corne de son peuple,
à lui l'hymne de tous ses fidèles,
d'Israël, le peuple de son parentage.

PSAUME 149

Chantez au Seigneur un chant nouveau,
sa louange dans l'Église sainte.
Qu'Israël se réjouisse en son Créateur,
que les fils de Sion exultent en leur Roi.
Qu'ils fêtent son Nom par les rondes,
qu'ils le chantent avec le tambourin et la harpe,
car le Seigneur se complaît en son peuple,
de salut, il pare les humbles.
Les saints jubilent de gloire,
ils acclament, étendus sur leur couche,
l'exaltation de Dieu en leur gorge,
en leur main l'épée à deux tranchants,
pour imposer vengeance parmi les peuples,
exercer le châtiment parmi les nations,
pour lier les rois avec des chaînes

et les notables avec des ceps de fer,
pour exécuter contre eux le jugement écrit,
c'est là la gloire de tous ses saints.

PSAUME 150

Louez Dieu dans son sanctuaire,
louez-le au firmament de sa puissance.
Louez-le pour ses hauts faits,
louez-le pour sa grandeur infinie.

Louez-le aux sonneries du cor,
louez-le par la cithare et la harpe.
Louez-le avec tambour et danses,
louez-le avec cordes et flûtes.
Louez-le avec les cymbales sonores,
louez-le avec les cymbales d'ovation,
que tout ce qui respire loue le Seigneur !

PSAUMES DE PRIME

PSAUME 5

Entends mon cri, sois attentif à l'accent de ma prière,
mon Roi et mon Dieu.
car c'est toi que j'invoque, Seigneur !
Au matin, tu entendras ma voix,
dès l'aurore, je serai devant toi et j'attendrai.
Car tu n'est pas un Dieu aimant l'injustice,
le méchant ne peut habiter près de toi,
ni les impies soutenir ton regard.
Tu détestes tous ceux qui agissent avec malice,
tu fais périr les diseurs de mensonges,
tu vomis les hommes de fraude et de sang.
Mais moi, par ta grande miséricorde,
j'enterai dans ta maison,
je me prosternerai

dans ton temple saint avec crainte.
Guide-moi, Seigneur, par ta justice,
aplanis mon chemin devant moi,
à cause de mes ennemis.
Leur bouche ignore la sincérité,
leurs entrailles ne sont que malice ;
leur gosier est un sépulcre béant,
leur langue n'est que flatterie.
Prononce, ô Dieu, leur châtiment,
qu'ils échouent dans leurs desseins.
Bannis-les pour leurs crimes sans nombre,
car ils se sont soulevés contre toi.
Ceux qui espèrent en toi se réjouiront,
ils exulteront à jamais.
Tu feras en eux ta demeure,
ceux qui aiment ton Nom seront magnifiés en toi,
car toi, Seigneur, tu combles
les justes de bénédictions,
ainsi qu'un bouclier ta grâce nous protège.

PSAUME 89

Seigneur, tu t'es fait notre refuge,
de génération en génération.
Avant que les montagnes n'aient existé,
que la terre et le monde soient façonnés,
de toute éternité, tu es Dieu.
Ne renvoie pas l'homme à sa poussière,
toi qui dis : Convertissez-vous, fils d'Adam !
Car mille ans sont à tes yeux
comme le jour d'hier, qui est passé,
comme une heure de veille dans la nuit.
Mais les années de l'homme sont comme un souffle,
comme l'herbe, il passe en un matin.
Comme une herbe qui pousse le matin,
qui croît et fleurit,

mais le soir tombe et se dessèche,
ainsi nous sommes tombés sous ta colère,
 nous avons défailli devant ta fureur.
Tu as posé sous ton regard nos iniquités,
 notre durée sous l'éclat de ta Face.
Devant ta colère, nos jours s'évanouissent,
 nos années s'épuisent comme l'araignée.
La somme de nos jours est de soixante-dix ans,
 et, pour les plus robustes, de quatre-vingts ans,
au-delà, ce n'est que peine et douleur,
 car ils passent vite, et nous nous en volons.
Qui connaît la puissance de ta colère,
 qui comprend ta fureur sans trembler devant toi ?
Fais-nous si bien connaître ta droite
 que nos cœurs se forment à la sagesse.
Reviens vers nous, Seigneur, ne tarde pas !
 Laisse-toi flétrir en faveur de tes serviteurs.
Comble-nous dès le matin de ta miséricorde,
 nous serons tout le jour dans la joie et l'allégresse.
Rends-nous en allégresse nos jours d'humiliation,
 années de joie pour années de malheur.
Repose-toi dans tes œuvres et dans tes serviteurs,
 sois le guide de leurs enfants.
Que la splendeur du Seigneur notre Dieu
 soit sur nous,
confirme en nous l'œuvre de tes mains
oui, Seigneur, fais-la prospérer.

PSAUME 100

Je chanterai la miséricorde et la justice,
 c'est toi, Seigneur, que je célébrerai.
Je chanterai en suivant le sentier de la vie parfaite,
 Ô mon Dieu, quand viendras-tu vers moi ?
Avec un cœur innocent, je pénétrerai dans ta maison,
 je ne fixerai mon regard sur rien de mauvais,

car je hais la conduite de ceux
qui se plaisent à la violence,
rien de commun entre eux et moi.
Je me garderai de la perversité du cœur,
je ne veux pas connaître les penchants du mauvais.
Celui qui calomnie en secret son prochain,
je ne m'en réjouira pas,
les regards hautains et les cœurs insatiables,
je ne les supporterai pas.
J'aurai les yeux sur les fidèles du pays,
afin qu'ils siègent auprès de moi.
“ Celui qui s'avance dans le sentier de la vie parfaite,
celui-là seras mon serviteur.
Jamais l'orgueilleux n'habitera dans ma maison,
jamais le menteur ne résistera devant mes yeux.
Chaque matin, j'éliminerai
tous les méchants du pays,
afin de retrancher de la cité du Seigneur
les ouvriers du mal ”.

Gloire au Père... Maintenant...
Allélua, allélua, allélua, gloire à toi, ô Dieu. (*3 fois*)
Kyrie eleison. (*3 fois*)

PSAUMES DE TIERCE

PSAUME 16

Écoute, Seigneur, ma juste plainte,
sois attentif à ma supplication.
Prête l'oreille à ma prière,
car mes lèvres ne trompent pas.
Que mon jugement vienne de ta Face,
que tes yeux considèrent ce qui est droit.
Tu as sondé mon cœur,
tu m'as soumis à l'épreuve du feu,

sans trouver en moi de pensée d'injustice.
Non, ma bouche ne louera pas
les œuvres des hommes,
selon la parole de tes lèvres,
je demeurerai sur le chemin rude.

Affermis mes pas dans tes sentiers,
afin que mes pieds ne trébuchent pas.
Je t'invoque, toi qui m'écoutes, ô mon Dieu !
Incline vers moi ton oreille,
sois attentif à mes paroles.

Manifeste ta miséricorde,
ô Salut de ceux qui espèrent en toi,
car ta Droite les sauve de leurs ennemis.

Garde-moi, Seigneur, comme la prunelle de l'œil,
sous l'abri de tes ailes, protège-moi.

Garde-moi loin de la face des impies,
des ennemis qui me cernent avec passion.

La graisse a rendu leur cœur insensible
et leur bouche s'exprime avec orgueil.

Ils sont sur mes pas, voilà qu'ils m'entourent !
Ils ont les yeux sur moi pour m'étendre à terre.

Pareils aux lions, ils s'apprêtent au carnage,
pareils aux fauves, ils se cachent en embuscade.

Lève-toi, Seigneur,
préviens leurs dessins et fais-les trébucher,
arrache mon âme aux impies
et ton glaive aux ennemis de ta Droite,
qui se gavent de la vie présente,
qui remplissent leur ventre de tes trésors,
au point que leurs fils sont rassasiés
et laissent le superflu à leurs enfants.

Pour moi, qui cherche la justice,
je contemplerai ta Face,
je me rassasierai du spectacle de ta gloire.

PSAUME 24

Vers toi, j'élève mon âme,
mon Dieu, en toi je me confie.

Que je ne sois pas confondu,
que mes ennemis ne se réjouissent pas,
aucun de ceux qui espèrent en toi ne sera confondu,
ceux-là seront confondus
qui sont infidèles sans motif.

Seigneur, fais-moi connaître tes voies,
enseigne-moi tes sentiers.

Fais-moi marcher dans ta vérité et instruis-moi,
en toi tout le jour je me fie, Dieu mon Sauveur !

Souviens-toi, Seigneur, de ta miséricorde
et de ta bonté,
car elles sont éternelles.

Ne garde pas le souvenir des fautes de ma jeunesse
et de mes égarements,
mais souviens-toi de moi selon ta miséricorde,
à cause de ta bonté.

Le Seigneur est droit et plein de miséricorde,
il montre le chemin aux égarés.

Il fait marcher les humbles dans la justice,
il enseigne aux petits ses sentiers.

Tous les chemins du Seigneur
sont miséricorde et vérité,
pour ceux qui recherchent son alliance et ses lois.

À cause de ton Nom, Seigneur, tu pardonneras,
si grand que soit mon péché, tu l'effaceras !

Est-il un homme qui craigne le Seigneur ?
Il lui montre la voie qu'il doit choisir.

Son âme repose dans le bonheur
et sa postérité possédera la terre.

Le Seigneur est la force de ceux qui le craignent,
il leur fait connaître ses mystères.

Mes yeux sans cesse sont tournés vers le Seigneur,

c'est lui qui délivre mon pied des lacets.
Tourne ton regard vers moi et prends pitié de moi,
car je suis seul et malheureux.
Les angoisses de mon cœur se sont accrues,
de ma détresse délivre-moi, Seigneur !
Vois ma misère et ma peine,
efface tous mes péchés.
Vois la multitude de mes ennemis,
vois la haine violente qu'ils nourrissent contre moi.
Garde mon âme et délivre-moi !
Que je ne sois pas rejeté
quand je cherche en toi un abri !
L'intégrité et la droiture seront mon bouclier
car j'espère en toi,
délivre-nous, Dieu d'Israël, de toutes nos angoisses.

PSAUME 50

Aie pitié de moi, ô Dieu, dans ta bonté,
selon ta grande miséricorde,
efface mes transgressions.
Lave-moi de toute iniquité
et purifie-moi de ma faute,
car je reconnaissais mes transgressions,
et ma faute est constamment devant moi.
J'ai péché contre toi seul,
j'ai fait ce qui est mal à tes yeux.
Aussi tu seras juste dans ta sentence,
sans reproche dans ton jugement.
Oui, je suis né dans l'iniquité,
et pécheur ma mère m'a conçu.
Mais tu veux que la vérité
soit au fond de mon cœur ;
fais donc pénétrer la sagesse au-dedans de moi.
Asperge-moi avec l'hysope, et je serai pur,
lave-moi, et je serai plus blanc que la neige.

Annonce-moi l'allégresse et la joie,
et les os que tu as humiliés se réjouiront.

Détourne ton regard de mes péchés,
efface toutes mes iniquités.

Ô Dieu, crée en moi un cœur pur,
renouvelle un esprit droit dans mes entrailles.

Ne me rejette pas loin de ta face,
ne me retire pas ton Esprit Saint.

Rends-moi la joie de ton salut,
soutiens-moi par l'Esprit puissant.

J'enseignerai tes voies à ceux qui les transgressent,
et les pécheurs reviendront à toi.

Ô Dieu, Dieu de mon salut,
délivre-moi du sang versé,
et ma langue célébrera ta miséricorde.

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

Si tu avais voulu des sacrifices, je t'en aurais offert,
mais tu ne prends point plaisir aux holocaustes.

Le sacrifice qui est agréable à Dieu,
c'est un esprit brisé.

Ô Dieu, tu ne dédaignes pas
le cœur contrit et humilié.

Répands par ta grâce tes bienfaits sur Sion,
rebâlis les murs de Jérusalem !

Alors tu agréeras des sacrifices de justice,
l'oblation et les holocaustes,
alors on offrira des taureaux sur ton autel.

Gloire au Père... Maintenant...

Alléluia, alléluia, alléluia, gloire à toi, ô Dieu. (*3 fois*)
Kyrie eleison. (*3 fois*)

PSAUMES DE SEXTE

PSAUME 53

Mon Dieu, par ton Nom, sauve-moi,
par ta puissance, rends-moi justice.
Mon Dieu, écoute ma prière,
prête l'oreille aux paroles de ma bouche !
Des étrangers se sont levés contre moi,
des gens violents en veulent à ma vie,
Dieu n'est pas sous leur regard.
Voici que Dieu vient à mon secours,
le soutien de mon âme, c'est le Seigneur !
Fais retomber le mal sur mes adversaires,
dans ta fidélité, disperse mes ennemis.
De tout mon vouloir, je t'offrirai des sacrifices,
je célébrerai ton Nom, Seigneur, car il est bon.
Tu m'as arraché à toutes mes détresses,
mes yeux s'arrêtent avec joie sur mes ennemis.

PSAUME 54

Écoute, ô mon Dieu, ma prière,
ne te dérobe pas à mes supplications.
Donne-moi audience, réponds-moi :
je vis dans l'angoisse et le tourment.
Je frémis sous les cris de l'adversaire,
sous les huées de l'impie.
Ils ont déversé sur moi leur iniquité :
ils m'ont attaqué avec fureur.
Mon cœur s'est brisé dans mes entrailles
et les terreurs de la mort sont tombées sur moi.
La crainte et le tremblement m'ont assailli,
les ténèbres m'ont recouvert.
Et j'ai dit : " Qui me donneras
les ailes de la colombe ?
Qui me permettra de prendre

l'envol vers le repos ? ”

Oui, j'ai fui au loin, je me suis réfugié au désert,
j'ai attendu celui qui doit me sauver,
à cause de ma faiblesse d'âme et de la tempête.

Disperse-les, Seigneur, divise leurs langues,
je ne vois dans la ville que violence et discorde.

Jour et nuit, elles font le tour de ses remparts,
l'iniquité et la malice sont dans son enceinte.

Les passions criminelles sont dans ses murs,
l'injustice et la fraude ne quittent plus ses places.

Si un ennemi m'outragerait, je le supporterais,
si celui qui me hait se dressait contre moi,
je me cacherais de lui.

Mais c'était toi, mon compagnon, mon familier,
avec qui j'ai rompu le pain au festin pacifique,
avec qui j'ai foulé les parvis du Seigneur,
avec la foule en fête, dans la maison de Dieu.

Que la mort fonde sur eux,
qu'ils descendent vivants au séjour des morts,
car le mal est au milieu d'eux, dans leur demeure.

Pour moi, je crierai vers Dieu
et le Seigneur me sauvera.

Le soir, le matin, au milieu du jour,
je me lamente et je gémis :
le Seigneur entendra ma voix.

Il rachètera mon âme, dans la paix,
en m'arrachant à ceux qui me combattent,
car ils sont des milliers contre moi.

Dieu m'entendra : il les humiliera,
lui qui règne depuis toujours.

Car il n'y a pas chez eux de mémorial
et ils ne craignent le Seigneur.

L'impie a porté la main sur ceux
qui étaient en paix avec lui,
il a souillé son alliance.

Sa bouche se fait douce comme de la crème,
mais la guerre est dans son cœur.
Ses paroles sont plus onctueuses que l'huile,
mais ce sont des épées tranchantes.
Remets tes pensées au Seigneur, il te soutiendra,
il ne laissera jamais périr le juste.
Et toi, Seigneur, tu feras descendre au gouffre mortel
les hommes de sang et de fraude,
ils n'atteindront pas la moitié de leurs jours.
Pour moi, ô mon Dieu,
c'est en toi que j'ai mis mon espérance.

PSAUME 90

Celui qui demeure à l'abri du Très-Haut
et repose à l'ombre du Puissant
dit au Seigneur : " Mon secours, mon refuge,
mon Dieu en qui je me confie. "

Lui te délivrera du filet de l'oiseleur
et de la parole mortelle.

Il te couvrira de ses ailes,
et sous son plumage tu espéreras,
sa vérité est un bouclier et une cuirasse.

Tu ne craindras ni la terreur de la nuit,
ni la flèche qui vole le jour,
ni la peste qui s'avance dans les ténèbres,
ni la ruine, ni le démon de midi.

Que mille tombent à ton côté et dix mille à ta droite,
rien ne pourra t'atteindre.

Mais tu verras de tes yeux,
tu contempleras le châtiment des pécheurs :
car toi, Seigneur, tu es mon espérance,
ô Très-Haut, tu as établi en moi ta demeure.

Le malheur ne rôdera pas autour de toi,
le fléau n'approchera pas de ta tente.
Car il a ordonné pour toi à ses anges

de te garder dans toutes tes voies.
Dans leurs mains ils te porteront,
de peur que ton pied ne heurte une pierre.
Tu marcheras sur l'aspic et le basilic,
tu fouleras le fauve et le dragon.
Parce qu'il espère en moi, je le délivrerai,
je le protégerai puisqu'il connaît mon Nom.
Il m'invoquera et je l'exaucerai,
je serai avec lui dans la détresse,
je le sauverai et je le glorifierai.
Je le rassasierai de longs jours
et je lui ferai voir mon salut.

Gloire au Père... Maintenant...
Allélouia, allélouia, allélouia, gloire à toi, ô Dieu. (3 fois)
Kyrie eleison. (3 fois)

PSAUMES DE NONE

PSAUME 83

Que tes demeures sont aimables, Seigneur Sabaoth,
mon âme soupire et languit
après les parvis du Seigneur,
mon cœur et ma chair tressaillent de joie
dans le Dieu vivant.

Le passereau même trouve une demeure,
la tourterelle a un nid pour ses petits.

Tes autels, Seigneur Sabaoth !

Mon Roi et mon Dieu !

Bienheureux ceux qui demeurent en ta maison,
ils te loueront dans les siècles des siècles.

Bienheureux l'homme qui attend de toi son secours,
qui dispose des degrés dans son cœur pour s'élever.

En passant dans la vallée des larmes,
il en fait une source de fertilité.

Dieu, son législateur, le comblera de bénédiction,
il croîtra de force en force,
il contemplera dans Sion le Dieu des dieux.

Seigneur, Dieu Sabaoth, écoute ma prière,
prête l'oreille, Dieu de Jacob.

Viens à notre secours, Dieu notre protecteur,
regarde la Face de ton Christ.

Un jour dans tes parvis vaut mieux que mille jours,
je préfère demeurer humble dans la Maison de Dieu
que d'habiter sous les tentes des pécheurs.

Oui, le Seigneur Dieu aime la miséricorde et la vérité,
il donne la grâce et la gloire,
il ne privera pas de ses bienfaits
ceux qui marchent dans l'innocence.

Seigneur Dieu Sabaoth,
heureux l'homme qui espère en toi.

PSAUME 84

Tu as été favorable à la terre, Seigneur,
tu as ramené les captifs de Jacob.

Tu as pardonné l'iniquité de ton peuple,
tu as couvert tous ses péchés.

Tu as retiré toute ta fureur,
tu es revenu de l'ardeur de ta colère.

Convertis-nous, Dieu de notre salut
et détourne de nous ta colère.

Contre nous seras-tu irrité pour toujours ?
Prolongeras-tu ta colère d'âge en âge ?

Ô Dieu, tu nous feras revenir à la vie
et ton peuple se réjouira en toi.

Montre-nous, Seigneur, ta miséricorde
et donne-nous ton salut.

J'écouterai ce que dit en moi le Seigneur mon Dieu,
car il parle de paix à son peuple,
à son peuple et à ses fidèles,

à ceux qui tournent leur cœur vers lui.
Oui, son salut est proche de ceux qui le craignent
et sa gloire demeure parmi nous.
La miséricorde et la vérité marcheront ensemble,
la justice et la paix s'embrasseront.
La vérité germera sur la terre,
la justice regardera du haut des cieux.
Oui, le Seigneur nous accordera ses bienfaits
et notre terre donnera son fruit.
La justice marchera devant lui,
et le salut sur la trace de ses pas.

PSAUME 85

Prête l'oreille, Seigneur, exauce-moi,
car je suis malheureux et indigent.
Garde mon âme, car je te suis fidèle,
sauve ton serviteur, mon Dieu,
qui met son espérance en toi.
Aie pitié de moi, Seigneur,
car vers toi je crie tout le jour.
Réjouis l'âme de ton serviteur :
vers toi, Seigneur, j'élève mon âme.
Car toi, Seigneur, tu es bon et clément,
riche en compassion pour ceux qui t'invoquent.
Prête l'oreille, Seigneur, à ma prière,
sois attentif à la voix de ma supplique.
Au jour de la détresse, je t'ai invoqué
et tu m'as exaucé.
Nul n'est comme toi, Seigneur, parmi les puissants,
et tes œuvres sont sans pareilles.
Toutes les nations que tu as créées
viendront se prosterner devant ta Face
et glorifieront ton Nom.
Car tu es grand. ô Artisan des prodiges,
toi seul tu es Dieu !

Conduis-moi, Seigneur, dans ton chemin,
pour que je marche dans ta vérité ;
mon cœur se réjouit de la crainte de Dieu.
Je te confesserai, Seigneur mon Dieu, de tout mon cœur,
et je glorifierai ton Nom pour toujours et à perpétuité.
Car ta miséricorde est grande envers moi,
tu as arraché mon âme au séjour des morts.
Mon Dieu, des orgueilleux se sont levés contre moi,
la meute des violents me pourchasse,
ils ne prennent point garde à toi.
Mais toi, Seigneur, Dieu compatissant et miséricordieux,
lent à la colère, riche en bonté et en vérité,
tourne-toi vers moi et fais-moi grâce,
donne la puissance à ton serviteur,
sauve le fils de ta servante.
Pose-moi comme un signe de ta bonté,
ceux qui me haïssent me verront et ils seront sans
force,
car tu es mon Sauveur et mon Consolateur.

Gloire au Père... Maintenant...
Allélua, allélua, allélua, gloire à toi, ô Dieu. (3 fois)

PSAUMES DES TYPHIQUES

[PSAUME 102 \(voir Matines - Hexapsalme\)](#)

[PSAUME 145](#)

Mon âme, loue le Seigneur,
je louerai le Seigneur tant que je vivrai,
je célébrerai mon Dieu tant que j'existerai.
Ne vous confiez pas aux grands,
aux fils de l'homme qui ne peuvent sauver.
Leur souffle s'en va, ils rentrent dans la terre,

et ce même jour leurs desseins périssent.
Heureux celui qui a pour secours le Dieu de Jacob,
qui met son espoir dans le Seigneur son Dieu.
Il a fait les cieux et la terre,
la mer et tout ce qui s'y trouve,
il garde la fidélité pour toujours.
Il fait droit aux opprimés,
il donne du pain aux affamés,
le Seigneur délivre les captifs.
Le Seigneur ouvre les yeux des aveugles,
le Seigneur redresse ceux qui sont courbés,
le Seigneur aime les justes.
il soutient l'orphelin et la veuve,
Le Seigneur protège les étrangers,
il renverse la voie des méchants.
Le Seigneur règne éternellement,
ton Dieu, ô Sion, d'âge en âge !

PSAUME 33 (sauf en Carême) (voir Vêpres en Carême)

PSAUMES DE COMMUNION

PSAUME 22

Le Seigneur est mon berger :
je ne manquerai de rien,
il me fait reposer dans de verts pâturages.
Il me mène près des eaux tranquilles :
il y restaure mon âme.
Il me conduit dans les chemins de la justice,
pour l'honneur de son Nom.
Quand je marche dans le chemin de l'ombre de la mort,
je ne crains aucun mal car tu es avec moi :
ta houlette, ton bâton me rassurent.
Tu dresses devant moi une table face à mes adversaires,
tu oins d'huile ma tête et ma coupe déborde.

Ta miséricorde m'accompagnera tous le jours de ma vie,
j'habiterai pour de longs jours la maison du Seigneur.

PSAUME 23

Au Seigneur la terre et tout ce qu'elle renferme,
le monde et tous ceux qui l'habitent.

Car c'est lui qui l'a établie sur les mers,
et l'a solidement affermie sur les fleuves.

Qui pourra gravir la montagne du Seigneur,
qui s'élèvera jusqu'à son lieu saint ?

Celui qui a les mains innocentes et le cœur pur,
celui qui n'applique pas son esprit aux choses vaines
et ne trompe pas par de faux serments.

Celui-là obtiendra la bénédiction du Seigneur,
la miséricorde de Dieu son Sauveur.

Telle est la race de ceux qui le cherchent,
de ceux qui cherchent la Face du Dieu de Jacob.

Princes, élévez vos linteaux,
levez-vous, portes éternelles,
et le Roi de gloire entrera !

Quel est ce Roi de gloire ?

Le Seigneur puissant et fort,
le Seigneur valeureux dans les combats !

Princes, élévez vos linteaux,
élevez-vous, portes éternelles,
et le Roi de gloire entrera !

Quel est ce Roi de gloire ?

Le Seigneur Sabaoth : c'est lui le Roi de gloire !

PSAUME 33 (voir Vêpres)

PSAUME 115 (vv 10-19)

J'ai cru, c'est pourquoi j'ai parlé :
j'ai atteint les limites de l'abaissement.

Dans mon trouble, j'allais jusqu'à dire :

“ Tout homme est mensonge. ”
Que rendrai-je au Seigneur
pour tous les bienfaits dont il m'a comblé ?
J'élèverai la coupe du salut
et j'invoquerai le Nom du Seigneur.
J'accomplirai mes vœux envers le Seigneur,
en présence de tout son peuple.
Elle est précieuse aux yeux du Seigneur,
la mort de ses saints.
Seigneur, je suis ton serviteur,
oui, ton serviteur, le fils de ta servante,
c'est toi qui as brisé mes chaînes.
Je t'offrirai un sacrifices de louanges
et j'invoquerai ton Nom,
j'acquitterai mes vœux envers toi,
en présence de tout ton peuple,
dans les parvis de la maison du Seigneur,
au milieu de toi, Jérusalem !

PSAUMES DES MONTÉES (Cathisme 18)

PSAUME 119

Dans ma détresse c'est au Seigneur que je crie,
et il m'exauce.
Seigneur, délivre-moi de là lèvre mensongère
et de la langue trompeuse.
Par quoi va-t-il payer ta perfidie,
ô langue trompeuse ?
Par les flèches aiguës du guerrier,
par les braises ardentes du genêt.
Malheur à moi de séjourner à Mosheq,
d'habiter sous les tentes de Quedar.
Mon âme trop longtemps

a vécu parmi ceux qui haïssent la paix ;
la paix, moi je l'aime,
mais dès que je parle, ils sont pour la guerre.

PSAUME 120

Je lève mes yeux vers les montagnes :
d'où le secours me viendra-t-il ?
Le secours me vient du Seigneur,
qui a fait le ciel et la terre.
Il ne permettra pas que ton pied trébuche,
celui qui te garde ne sommeillera pas.
Non, il ne sommeille ni ne dort,
celui qui garde Israël.
Le Seigneur est ton gardien,
le Seigneur est ton ombre : il se tient à ta droite.
Pendant le jour, le soleil ne te frappera pas,
ni la lune pendant la nuit.
Le Seigneur te gardera de tout mal,
il veille sur ton âme.
Le Seigneur gardera ton départ et ton arrivée,
dès maintenant et à jamais.

PSAUME 121

J'étais dans la joie quand on m'a dit :
“ Allons à la maison du Seigneur ! ”
Enfin nous voici, nos pieds s'arrêtent
dans tes portes, Jérusalem !
Jérusalem, tu es bâtie comme une ville harmonieuse,
où tout ensemble forme un grand corps.
C'est là que montent les tribus, les tribus du Seigneur,
selon l'usage en Israël, pour louer le Nom du Seigneur.
C'est là que sont les sièges de la justice
et les trônes de la maison de David.
Appelez la paix sur Jérusalem :
“ Que ceux qui t'aiment jouissent du repos ! ”

Advienne la paix dans tes murs,
la prospérité dans tes palais. ”
Pour l'amour de mes frères et de mes amis,
laisse-moi dire : “ Paix sur toi ! ”
Pour l'amour de la maison du Seigneur notre Dieu,
je fais des vœux pour ton bonheur.

PSAUME 122

J'élève mes yeux vers toi,
qui siègeς dans les cieux.
Comme les yeux de l'esclave sur la main de son maître,
comme les yeux de la servante vers la main de sa dame,
ainsi nos yeux sont fixés sur le Seigneur notre Dieu,
jusqu'à ce qu'il aie miséricorde de nous.
Aie pitié de nous, Seigneur, fais-nous grâce,
car nous n'avons été que trop abreuves de honte.
Notre âme a été par trop abreuée
du sarcasme des superbes, du mépris des orgueilleux.

PSAUME 123

Sans le Seigneur, qui était pour nous ?
Qu'Israël le dise maintenant !
Sans le Seigneur, qui nous protégea
quand les hommes s'élevèrent contre nous ?
Ils nous auraient engloutis tout vivants
dans le feu de leur colère.
Les eaux nous auraient submergés,
le torrent aurait passé sur notre âme,
sur nous auraient roulé les flots impétueux.
Béni soit le Seigneur,
qui ne nous a pas livrés en proie à leurs dents.
Notre âme s'est échappée
comme l'oiseau du filet de l'oiseleur,
le filet s'est rompu et nous avons été délivrés.

Notre secours est dans le Nom du Seigneur
qui a fait le ciel et la terre.

PSAUME 124

Ceux qui se confient dans le Seigneur
sont comme la montagne de Sion :
elle ne chancelle pas, elle est affermie pour toujours.
Comme les montagnes entourent Jérusalem,
ainsi le Seigneur entoure son peuple,
dès maintenant et pour toujours.
Il ne laissera pas un sceptre d'impies
tomber sur la part des justes,
de peur que les justes ne tendent la main vers le crime.
Répands, Seigneur, tes bienfaits sur les justes
et sur ceux qui ont le cœur droit.
Mais ceux qui empruntent des voies tortueuses,
le Seigneur les repoussera comme ceux qui font le mal :
“ Que la paix soit sur Israël ! ”

PSAUME 125

Quand le Seigneur ramena les captifs de Sion,
nous étions comme dans un rêve.
Notre bouche était remplie de cris de joie,
nos lèvres jubilaient d'allégresse !
Et l'on disait parmi les païens :
merveilles que fit pour eux le Seigneur !
Merveilles que fit pour nous le Seigneur :
nous sommes dans la joie !
Ramène, Seigneur, nos captifs,
comme les torrents dans le désert !
Ceux qui sèment dans les larmes
moissonneront dans les chants d'allégresse !
Celui qui part en pleurant pour jeter la semence
revient en chantant quand il porte les gerbes !

PSAUME 126

Si le Seigneur ne bâtit la maison,
en vain travaillent ceux qui la bâtissent.
Si le Seigneur ne garde la ville,
en vain veillent les sentinelles.
En vain te lèves-tu matin et te couches-tu tard,
en vain manges-tu le pain des douleurs,
il comble son bien-aimé pendant son sommeil.
Les fils sont un don du Seigneur,
c'est une récompense que le fruit des entrailles.
Comme les flèches dans la main d'un guerrier,
ainsi sont les fils de la jeunesse.
Heureux celui qui de tels traits
a pu remplir son carquois.
Sur la place, s'il s'élève une querelle,
il tiendra tête à ceux qui l'attaquent.

PSAUME 127

Heureux l'homme qui craint le Seigneur,
qui marche dans ses voies.
Tu jouis alors du labeur de tes mains,
pour ton aise et ton bien-être.
Ton épouse est comme une vigne féconde
au cœur de ta maison,
tes fils comme les plants d'olivier
autour de la table.
Voilà de quels biens sera béni
celui qui craint le Seigneur !
Que le Seigneur te bénisse de Sion,
puisses-tu voir Jérusalem dans le bonheur,
tous les jours de la vie !
Puisses-tu voir les fils de tes fils :
Paix sur Israël !

PSAUME 128

Ils m'ont souvent combattu depuis ma jeunesse,
Israël peut le dire.
Ils m'ont souvent combattu,
mais ils ne m'ont pas vaincu !
Comme des laboureurs, ils ont labouré mon dos,
ils y ont tracé de longs sillons.
Mais le Seigneur a fait justice :
il a mis en pièces le joug des impies.
Qu'ils soient dans la confusion
et qu'ils battent en retraite,
tous ceux qui haïssent Sion !
Qu'ils soient comme l'herbe des terrasses,
qui sèche avant d'être arrachée.
Le moissonneur n'en remplit point sa main,
le lieur de gerbes n'en fait pas une brassée.
Et les passants ne leur diront pas :
“ Que Dieu vous bénisse !
Nous vous bénissons au Nom du Seigneur ! ”

PSAUME 129

Des profondeurs, je crie vers toi, Seigneur !
Seigneur, écoute mon appel !
Que ton oreille se fasse attentive
aux cris de ma prière !
Si tu retiens les fautes, Seigneur,
qui donc subsistera ?
Mais près de toi se trouve le pardon,
je te crains et j'espère !
Mon âme espère dans le Seigneur,
je suis sûr de sa parole.
Mon âme attend le Seigneur,
plus sûrement que le veilleur n'attend l'aurore.
Plus qu'un veilleur n'attend l'aurore,
attends le Seigneur, ô Israël !

Car auprès de lui est la miséricorde,
la rédemption en abondance.
C'est lui qui rachètera Israël
de toutes ses iniquités.

PSAUME 130

Seigneur, je n'ai pas un cœur qui s'enfle,
ni des regards hautains ;
je n'ai pas pris le chemin des grandeurs,
je ne recherche pas les merveilles trop élevées pour
moi.
Non, mais j'ai aplani les sentiers de mon âme :
je lui ai imposé silence.
Comme un enfant sevré sur le sein de sa mère,
comme un enfant comblé, mon âme demeure en moi.
Israël, mets ton espoir dans le Seigneur,
dès maintenant et à jamais.

PSAUME 131

Souviens-toi, Seigneur, de David,
et de toute sa douceur.
Il avait juré ce serment au Seigneur,
il avait fait ce vœu au Dieu de Jacob :
“ Je n'entrerai pas dans la tente où j'habite,
je ne m'étendrai pas sur le lit où je repose,
je ne laisserai pas mes yeux s'endormir,
je ne donnerai pas de repos à mes paupières,
avant d'avoir trouvé un lieu digne du Seigneur,
une demeure pour le Dieu de Jacob. ”
Voici qu'on a parlé de lui dans Éphrata,
nous l'avons trouvée au milieu du champ de Jaar.
Entrons dans son sanctuaire,
prosternons-nous devant son marchepied.
Lève-toi, Seigneur, pour ton repos,
toi et l'Arche de ta sainteté.

Que tes prêtes se revêtent de justice,
que tes saints tressaillent de joie !
À cause de David, ton serviteur,
ne repousse pas la Face de ton Christ.
Le Seigneur l'a juré en vérité à David,
il ne reniera pas sa Parole :
“ Je placerai sur ton trône un fruit de tes entrailles.
Si tes fils gardent mon alliance et mes lois,
leurs fils aussi régneront pour les siècles.”
Car le Seigneur a choisi Sion,
il l'a élue pour sa demeure :
“ Là sera mon repos à jamais,
c'est ici que j'ai placé mon séjour.
Je comblerai ses veuves de bénédictions,
je rassasierai de pain ses affamés.
Je vêtirai ses prêtres de justice,
et les saints tressailliront de joie.
Là je susciterai une corne à David,
là j'élèverai une lampe pour mon Christ.
Je couvrirai de honte ses ennemis,
et sur lui fleurira ma sainteté.”

PSAUME 132

Voyez comme il est doux, comme il est agréable,
pour des frères de vivre ensemble !
C'est comme une huile odorante répandue sur la tête,
qui descend sur la barbe, la barbe d'Aaron.
C'est comme la rosée de l'Hermon,
qui descend sur la montagne de Sion.
C'est là que le Seigneur vous bénit,
qu'il vous donne la vie pour toujours !

PSAUME 133

Et maintenant, pendant la nuit,
serviteurs du seigneur, bénissez le Seigneur,

vous tous qui veillez dans la maison du Seigneur.
Élevez vos mains vers le sanctuaire,
depuis ses parvis, bénissez le Seigneur.
Le Seigneur te bénira depuis Sion,
lui qui a fait le ciel et la terre.

AUTRES PSAUMES

PSAUME 26

Le Seigneur est ma lumière et mon salut :
de qui aurais-je crainte ?

Le Seigneur est le rempart de ma vie :
qui me fera peur ?

Quand les méchants s'avancent contre moi
pour dévorer ma chair,
ce sont eux, mes ennemis,
qui chancellent et qui tombent.

Qu'une armée vienne à camper contre moi,
mon cœur ne craindra rien,
si le combat s'engage, alors même j'aurais confiance.

Une chose que je demande au Seigneur, un ardent
désir :

c'est d'habiter la maison du Seigneur
tous les jours de ma vie,
afin de jouir de la douceur de sa Présence
et de contempler son sanctuaire.

Car il m'abritera sous sa tente aux jours d'adversité,
il me cachera dans le secret de sa demeure,
il m'élèvera sur le roc.

Ma tête se dressera au-dessus de mes ennemis
et j'offrirai dans sa maison des sacrifices de louanges,
au son des trompettes, je chanterai,
je célébrerai le Seigneur.

Écoute, Seigneur, ma voix qui t'appelle :
j'ai cherché ta Face, Seigneur !

Ne détourne pas de moi ton visage,
dans ta colère, ne repousse pas ton serviteur !
Sois mon secours, ne m'abandonne pas,
ne me délaisse pas, Dieu mon Sauveur !

Car si mon père et ma mère m'abandonnent,
le Seigneur me recueillera.

Seigneur, enseigne-moi ta voie,
conduis-moi sur le chemin de la droiture,
à cause de ceux qui me haïssent.

Ne me livre pas à la haine de mes ennemis,
car contre moi se lèvent des témoins de mensonge
et l'iniquité se ment à elle-même.

Je le crois, je verrai encore les bienfaits du Seigneur,
sur la terre des vivants.

Espère dans le Seigneur,
prends courage et que ton cœur soit ferme,
espère dans le Seigneur.

PSAUME 92

Le Seigneur règne, vêtu de majesté,
le Seigneur a revêtu la puissance,
il l'a nouée à ses reins.

Il a solidement établie la terre,
elle ne chancellera pas,
ton trône est ferme depuis l'origine,
de toute éternité tu es Dieu.

Les fleuves ont fait retentir, ô Seigneur,
les fleuves ont fait retentir leurs voix,
les fleuves ont fait retentir leurs ondes puissantes.

Plus que les grandes eaux,
plus que les vagues de la mer,
le Seigneur est puissant dans les cieux.

Oui, ton alliance est véridique.
À ta maison convient la sainteté, Seigneur,
en la longueur des jours.