

# Office des Laudes

## Invitatoire

R/ Venez, adorons, prosternons-nous devant le Christ,  
Fils de Dieu, admirable dans tes saints, sauve-nous qui Te chantons, alleluia !

## Hymne

### Psaumes et cantique

#### ▪ Psaume 5

<sup>2</sup>Ma parole, entends-la, Seigneur,\*  
discerne ma plainte,  
<sup>3</sup>attentif à la voix de mon appel,\*  
ô mon Roi et mon Dieu !

C'est toi que je prie, <sup>4</sup>Seigneur,\*  
au matin tu m'écoutes ;  
au matin je fais pour toi les apprêts\*  
et je reste aux aguets.

<sup>5</sup>Tu n'es pas un Dieu agréant l'impiété\*  
le méchant n'est pas ton hôte ;  
<sup>6</sup>non, les insensés ne tiennent pas\*  
devant ton regard.

Tu détestes tous les malfaisants,\*  
<sup>7</sup>tu fais périr les menteurs ;  
l'homme de sang et de fraude,\*  
le Seigneur le hait.

<sup>8</sup>Et moi, par la grandeur de ton amour,\*  
j'accède à ta maison ;  
vers ton temple sacré je me prosterne,\*  
pénétré de ta crainte.

<sup>9</sup>Seigneur, guide-moi dans ta justice\*  
à cause de mes tyrans,  
redresse devant moi ton chemin,\*  
Seigneur, mon Dieu.

<sup>10</sup>Non, rien n'est sûr en leur bouche,\*  
leur fond n'est que ruine ;  
leur gosier est un sépulcre béant,\*  
mielleuse est leur langue.

<sup>11</sup>Traite-les en coupables, ô Dieu,\*  
qu'ils échouent dans leurs intrigues ;  
pour leurs crimes sans nombre, chasse-les,\*  
pour leur révolte contre toi.

<sup>12</sup>Joie pour tous ceux que tu abrites,\*  
réjouissance à jamais ;  
tu les protèges, en toi exultent\*  
les amants de ton nom.

<sup>13</sup>Toi, tu bénis le juste, Seigneur,\*  
comme un bouclier, le couvre ta faveur.

### ▪ Psaume 33

<sup>2</sup>Je bénirai le Seigneur en tout temps,\*  
sa louange sans cesse en ma bouche ;  
<sup>3</sup>c'est en Dieu que mon âme se loue,\*  
qu'ils écoutent, les humbles, qu'ils jubilent.

<sup>4</sup>Magnifiez avec moi le Seigneur,\*  
exaltons tous ensemble son nom ;  
<sup>5</sup>je cherche le Seigneur, il me répond\*  
et de toutes mes frayeurs, me délivre.

<sup>6</sup>Qui regarde vers lui resplendira\*  
et sur son visage point de honte ;  
<sup>7</sup>un pauvre a crié : Dieu écoute\*  
et de toutes ses angoisses il le sauve.

<sup>8</sup>Il campe, l'ange du Seigneur,\*  
autour de ses fidèles, il les dégage :  
<sup>9</sup>goûtez et voyez comme est bon le Seigneur,\*  
heureux qui s'abrite en lui !

<sup>10</sup>Craignez Dieu, vous, les saints :\*  
qui le craint ne manque de rien ;  
<sup>11</sup>le riche est dénué, affamé,\*  
qui cherche Dieu ne manque d'aucun bien.

<sup>12</sup>Venez, fils, écoutez-moi,\*  
la crainte du Seigneur, je vous l'enseigne :  
<sup>13</sup>où est l'homme qui désire la vie,\*  
épris de jours où voir le bonheur ?

- <sup>14</sup> Garde ta langue du mal,\*  
tes lèvres des paroles trompeuses ;
- <sup>15</sup> renonce au mal, pratique le bien,\*  
recherche la paix et poursuis-la.
- <sup>16</sup> Sur les méchants, la face du Seigneur,\*  
pour ôter de la terre leur mémoire ;
- <sup>17</sup> pour les justes, les yeux du Seigneur,\*  
et pour leurs clameurs, ses oreilles.
- <sup>18</sup> Ils crient : le Seigneur écoute,\*  
de toutes leurs angoisses il les délivre ;
- <sup>19</sup> des cœurs brisés, le Seigneur est proche,\*  
il sauve les esprits abattus.
- <sup>20</sup> Malheur sur malheur pour le juste,\*  
mais de tous le Seigneur le délivre ;
- <sup>21</sup> le Seigneur garde tous ses os,\*  
pas un ne sera brisé.
- <sup>22</sup> Le mal tuera l'impie ;\*  
qui déteste le juste expiera ;
- <sup>23</sup> le Seigneur vient racheter ses serviteurs,\*  
qui s'abrite en lui n'expiera point.

## ▪ **Cantique de la Sagesse**

La Sagesse protégea le premier homme modelé,  
qui avait été créé père du monde ;  
c'est elle qui le tira de sa propre chute  
et lui donna la force de devenir maître de tout.

Aux saints, la Sagesse remit le salaire de leurs peines,  
elle les guida par un chemin merveilleux ;  
elle devint pour eux un abri pendant le jour  
et une lumière durant la nuit.

Elle leur fit traverser la mer Rouge  
et les conduisit à travers l'onde immense,  
tandis qu'elle submergea leurs ennemis  
et les rejeta dans les profondeurs de l'abîme.

Ainsi les justes, Seigneur, célèbrent ton saint Nom,  
et, d'un coeur unanime, chantent ta main secourable ;  
car la Sagesse ouvre la bouche des muets  
et délie la langue des tout-petits.

## ▪ **Psaume 146**

Alleluia ! <sup>1</sup>Louez le Seigneur : il est bon de chanter !\*

Fêtez notre Dieu : douce est la louange !

<sup>2</sup>Le Seigneur qui bâtit Jérusalem,\*  
rassemble les déportés d'Israël ;

<sup>3</sup>lui qui guérit les cœurs brisés,\*  
lui qui bande leurs blessures ;

<sup>4</sup>qui compte le nombre des étoiles,\*  
et il appelle chacune par son nom.

<sup>5</sup>Il est grand, notre Maître, et tout-puissant,\*  
en lui l'intelligence est sans mesure.

<sup>6</sup>Le Seigneur soutient les humbles,\*  
jusqu'à terre il abaisse les impies.

<sup>7</sup>Entonnez pour le Seigneur l'action de grâce,\*  
jouez pour notre Dieu sur la harpe.

<sup>8</sup>Lui qui drape les cieux de nuées,\*  
qui prépare la pluie à la terre ;

qui fait germer l'herbe sur les monts\*  
et les plantes au service de l'homme,

<sup>9</sup>qui dispense au bétail sa pâture,\*  
aux petits du corbeau qui crient.

<sup>10</sup>Ni la vigueur du cheval ne lui agréé,\*  
ni le jarret de l'homme ne lui plaît.

<sup>11</sup>Dieu se plaît en ceux qui le craignent,\*  
en ceux qui espèrent son amour.

## **Lecture patristique**

### **Alleluia**

### **Proclamation de l'Évangile du jour :**

<https://www.aelf.org/>

### **Benedictus**

Béni soit le Seigneur, Dieu d'Israël :  
il visite et rachète son peuple.

Il nous suscite une force de salut  
dans la maison de David son serviteur,  
comme il l'a dit par la bouche des saints  
ceux d'autrefois ses prophètes.

Salut qui nous arrache à l'opresseur,  
aux mains de tous nos ennemis ;  
amour qu'il scellait avec nos pères  
et souvenir de son alliance sainte.

Serment juré à notre père Abraham +  
de nous donner qu'affranchis de la crainte  
et délivrés des mains de l'opresseur,  
nous le servions en justice et sainteté,  
devant sa face, tout au long de nos jours.

Et toi, petit enfant  
qu'on nommera prophète du Très-Haut,  
tu marcheras devant la face du Seigneur  
pour préparer ses chemins.

Tu annonceras à son peuple le salut,  
en rémission de ses péchés,  
par l'amour du cœur de notre Dieu,  
Soleil Levant qui vient nous visiter.

Lumière d'en haut sur ceux de la ténèbre  
qui gisent dans l'ombre de la mort,  
et guide pour nos pas  
au chemin de la paix

## **Trisagion**

Dieu Saint, Saint Fort, Saint Immortel, prends pitié de nous !

## **Notre Père - Oraison**

## **Conclusion**

- Bénissons le Seigneur
- *Nous rendons grâce à Dieu. Amen*