

# Office du Milieu du Jour

## Ouverture

- Dieu, viens à mon aide
- Seigneur, viens vite à mon secours
- Gloire au Père au Fils au Saint-Esprit, maintenant et toujours
- Dans les siècles des siècles, Amen. Alleluia

## Chant à l'Esprit Saint

- Viens, Esprit-Saint, illumine nos cœurs, emplis-nous de ta paix, en nous murmure : Abba.

très paisible *p*

Viens, Es-prit-Saint, il-lu-mi - ne nos coeurs, em-plis-nous de ta paix, en nous mur - mure: Ab - ba. *ppp*

Vendredi : Tu es notre guide, ô Dieu, Toi, Paraclet, notre défense.

## Chant d'entrée

### Psaumes

#### ▪ Psaume 118/17

- <sup>129</sup>Merveille que ton témoignage,\*  
aussi mon âme le garde.
- <sup>130</sup>Ta parole en se découvrant illumine,\*  
et les simples comprennent.
- <sup>131</sup>J'ouvre large ma bouche et j'aspire,\*  
avide de tes ordres.
- <sup>132</sup>Regarde vers moi, pitié pour moi,\*  
c'est justice pour ceux qui t'aiment.
- <sup>133</sup>Fixe mes pas selon ta promesse,\*  
que ne triomphe le mal.
- <sup>134</sup>Rachète-moi de la torture de l'homme,\*  
j'observerai tes préceptes.
- <sup>135</sup>Pour ton serviteur illumine ta face,\*  
apprends-moi tes volontés.
- <sup>136</sup>Mes yeux ruissellent de larmes,\*  
car on n'observe pas ta loi.

## ▪ Psaume 16

<sup>1</sup>Écoute, Seigneur, la justice,\*  
sois attentif à mes cris ;  
prête l'oreille à ma prière,\*  
point de fraude sur mes lèvres.

<sup>2</sup>De ta face sortira mon jugement,\*  
tes yeux contemplant la droiture.

<sup>3</sup>Tu sondes mon cœur, tu me visites la nuit,\*  
tu m'éprouves sans rien trouver, aucun murmure en moi ;

ma bouche n'a point péché <sup>4</sup>à la manière des hommes.\*

La parole de mes lèvres, moi je l'ai gardée,  
aux sentiers prescrits <sup>5</sup>attachant mes pas,\*  
à tes traces, afin que mes pieds ne trébuchent.

<sup>6</sup>Je suis là, je t'appelle et tu réponds, mon Dieu.\*

Tends l'oreille vers moi, écoute mes paroles,  
<sup>7</sup>signale tes grâces, sauveur des réfugiés,\*  
je t'appelle et tu réponds, mon Dieu.

Contre ceux qui se lèvent à ta droite\*

<sup>8</sup>garde-moi comme la prunelle de l'œil,  
à l'ombre de tes ailes cache-moi,\*  
<sup>9</sup>aux regards de ces impies qui me ravagent.

Mes ennemis haletants font cercle contre moi ;\*

<sup>10</sup>retranchés dans leur graisse, leur bouche parle ;  
se donnant de grands airs, <sup>11</sup>voici qu'ils me cernent.\*  
Ils n'ont de regards que pour jeter à terre ;

<sup>12</sup>leur apparence est d'un lion impatient d'arracher\*  
et d'un lionceau tapi dans sa cachette.

<sup>13</sup>Lève-toi, Seigneur, va droit sur lui, renverse-le,\*  
par ton épée, délivre mon âme de l'impie.

<sup>14</sup>délivre-moi des mortels par ta main, Seigneur,\*  
des mortels de ce monde : qu'en cette vie soit leur part !

<sup>15</sup>Moi, dans la justice, je contemplerai ta face,\*  
au réveil, je me rassasierai de ton image.

## ▪ **Psaume 55**

<sup>2</sup>Pitié pour moi, ô Dieu, on me harcèle,\*  
tout le jour des assaillants me pressent ;  
<sup>3</sup>mes tyrans me harcèlent tout le jour,\*  
nombreux, les assaillants viennent sur moi.

Redresse-moi, <sup>4</sup>le jour où je crains,\*  
moi je me fie à toi ;  
<sup>5</sup>à Dieu je me fie et ne crains plus ;\*  
que me fait la chair à moi ?

<sup>6</sup>Tout le jour ils défigurent mes paroles,\*  
contre moi, tous leurs pensers vont à mal ;  
<sup>7</sup>ils s'ameutent, se cachent, épient mes traces,\*  
comme pour surprendre mon âme.

<sup>8</sup>À cause du forfait échapperaient-ils ?\*  
Dans ta colère, ô Dieu, abats les peuples.  
<sup>9</sup>Tu as compté, toi, mes déboires,\*  
recueille mes larmes dans ton outre.

<sup>10</sup>Alors mes ennemis reculeront\*  
le jour où j'appelle vers toi.  
Je le sais que Dieu est pour moi !\*  
À Dieu je me fie et ne crains plus.

<sup>11</sup>En Dieu je loue la parole,\*  
dans le Seigneur, je loue la parole,  
<sup>12</sup>à Dieu je me fie et ne crains plus,\*  
que me fait un homme à moi ?

<sup>13</sup>À ma charge les vœux qui t'appartiennent :\*  
j'acquitte envers toi les actions de grâce,  
<sup>14</sup>car tu sauvas mon âme de la mort,\*  
pour qu'elle marche dans la lumière des vivants.

## **Trisagion**

Dieu Saint, Saint Fort, Saint Immortel, Prends pitié de nous (ter)

# Messe

## *Pour la communion :*

- La foi catholique reconnaît au pain et au vin consacrés au cours de la messe une valeur sacramentelle : ils sont réellement le Corps et le Sang du Christ Ressuscité. **Recevoir ce Pain consacré suppose de partager la foi catholique, d'être baptisé** (et d'être préparé intérieurement à un tel Don, notamment par le sacrement de la réconciliation).
- Sinon, même si vous ne pouvez pas communier, n'hésitez pas à avancer jusqu'au prêtre pour recevoir la bénédiction : **croisez les mains sur la poitrine** et le prêtre tracera le signe de la croix sur votre front.

## **- Distribution de la communion / COVID-19**

La communion sera reçue mains étendues bien à plat. Merci de retirer votre masque au dernier moment, après avoir répondu « Amen », et de communier sur place.

La communion sera donnée à un ou deux endroits :

- 1- la croisée du Transept (derrière les frères et sœurs)
- 2- dans le déambulatoire (au niveau de la chapelle du Saint Sacrement – derrière l'autel)

Nous vous invitons à garder une distance suffisante dans la file et à suivre le sens de circulation.

## **Tropaire à Saint Michel**

Saint Michel, ‘ Prince des Anges,

Toi qui te tiens auprès du peuple de Dieu,

Aide-nous dans le combat contre les forces du mal ;

Toi qui as su t’opposer à l’adversaire dans le ciel

En plaidant contre l’accusateur de nos frères

Aide-nous de ta prière ‘ à l’heure des tentations.

Intercède pour nous, saint gardien de Jérusalem ! Amen !

## **INFORMATIONS :**

- ❖ *Vous pouvez participer aux vêpres, ce soir, en vous présentant pour 18h20 à la porte de l’abbaye.*
- ❖ *Une quête vous sera proposée à la sortie pour le soutien matériel de nos communautés. Merci pour votre générosité.*

NOUS VOUS GARDONS DANS NOTRE PRIÈRE ET VOUS SOUHAITONS  
UNE BELLE JOURNÉE AU MONT SAINT MICHEL.