



## Dimanche 9 décembre

# Quand la musique de votre corps se fait action de grâce !

Moment spirituel à s'offrir seul ou à plusieurs

### Matériel

- Vous
- Une feuille et de quoi écrire.
- Un gobelet si besoin

### Pour commencer :

- ★ Installez-vous confortablement... assis par terre... sur un fauteuil... près d'une table
  - En allumant les trois bougies une par une, dire, par exemple :  
Nous nous tournons vers le Dieu qui est au-delà de nous  
Nous nous réjouissons du Dieu qui est à côté de nous  
Nous accueillons le Dieu qui est au dedans de nous

### Premier temps :

- ★ Lire ces quelques versets du psaume 42 revisité par Christian Vez  
*« Faites du bruit pour Dieu, vous tous les peuples ! Applaudissez-le à tout rompre ! Car malgré les apparences, c'est à lui qu'appartient le dernier mot sur l'histoire du monde »*
- ★ Frappez des mains pour toutes les belles choses qui se sont passées dans l'histoire du monde.
  - En silence, sur une feuille écrivez une belle chose et à chaque fois frapper des mains.



### Deuxième temps :

- ★ Posez une main sur votre ventre et lisez ce verset :  
*« Ton ventre ? Une colline de blé entourée de jolies fleurs. » Cantique des cantiques 7,3*
- ★ Gonflez votre ventre en prenant de l'air et soufflez avant chaque phrase de la prière.  
Faites-le de façon qu'on entende le bruit de votre souffle



*Merci Seigneur, tu viens chez nous  
Ton souffle de vie nous remplit de joie, Seigneur, merci  
Ton amour est grand, Seigneur, Merci  
Tu fais des choses magnifiques, Seigneur, Merci*

### Troisième temps :

- ★ En disant chaque mot de la phrase DIEU MA JOIE, claquez des doigts ou pour ceux qui n'y arrivent pas, retournez le gobelet en le faisant claquer par terre.



- Lire la prière inspirée par A. Lebret :

*DIEU MA JOIE*

*Tu es le souffle de ma vie. Tu es la source de mon chant.*

*DIEU MA JOIE*

*Tu es le rythme de mon sang. Tu es le feu qui m'a saisi.*

*DIEU MA JOIE*

*Toi seul es saint, ton amour est puissance,*

*DIEU MA JOIE*

*Dans tes mains le monde prend naissance.*

*DIEU MA JOIE*

*Tu es fidèle à tes promesses depuis hier jusqu'à demain*

*DIEU MA JOIE*

*Ta tendresse n'a pas de fin*

*DIEU MA JOIE*

### Quatrième temps :

- ★ Lisez le verset
  - « *Qu'ils sont beaux, sur les montagnes, les pieds du messager qui annonce la paix* » Esaïe 52,7a
- ★ Levez-vous et marchez en priant. A chaque fois que vient le mot « pieds », faites du bruit avec vos pieds (Prière inspirée du manuel de l'Eveil à la foi « Merci pour mon corps »).

*Avec mes pieds je marche,*

*Avec mes pieds je cours,*

*Avec mes pieds je reste où je suis,*

*Avec mes pieds je voyage et découvre le monde,*

*Seigneur, c'est avec mes pieds que je veux te suivre,*

*Seigneur, c'est en mettant mes pieds dans tes pas que je peux te suivre,*

*Seigneur, c'est avec tout mon corps que je te suivrai. Amen*



### Pour terminer :

- ★ Eteignez les bougies en disant une bénédiction :
  - Dieu qui est vie nous bénit
  - Dieu qui est présence nous guide
  - Dieu qui est mystère nous envoie. Amen