

# « Seigneur, apprendis-nous à prier » Lc 11, 1-4

Comme les disciples nous ne savons pas trop comment nous y prendre. N'oublions-nous pas que Dieu nous a créé 'corps, cœur et esprit'. Toute relation humaine s'exprime par le geste : un regard, une main tendue, la caresse d'une mère pour son enfant. Pourquoi ne pas entrer dans une relation à Dieu, comme un enfant, avec tout notre être unifié ?

Ces feuillets vous présentent pour les temps liturgiques, une *expérience gestuelle* toute simple. A partir de la Parole du dimanche, le feuillet vous proposera un geste à reprendre, si possible chaque jour, pour que cette Parole devienne vivante en vous. Ces gestes ne sont que des propositions, libre à vous d'en choisir d'autres qui correspondent mieux à votre prière personnelle.

## \*\* 1<sup>ER</sup> DIMANCHE DE L'AVENT « Veillez » Mc 13, 33-37

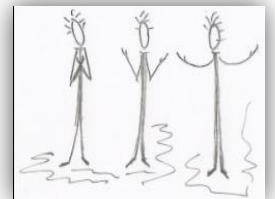


Etre un veilleur, un guetteur.

Je prends un moment chaque jour pour me mettre à l'écart, soit à genoux, assis sur les talons, soit assis sur une chaise, les deux pieds bien posés au sol, les mains ouvertes. Je reste immobile, les yeux fermés. Mon corps devient prière à l'écoute de Celui qui s'annonce discrètement dans cette attente de Noël.

## \*\* 2<sup>ÈME</sup> DIMANCHE DE L'AVENT « Préparez le chemin du Seigneur » Mc 1, 1-8

En vous plaçant devant une icône, une belle image ou une lumière qui nous rappelle la présence de Dieu, nous posons les mains sur le cœur et très lentement nous les écartons en ouvrant largement les bras sur les côtés. Pendant ce temps, on peut demander au Seigneur de nous aider à ouvrir notre cœur à ceux que nous allons rencontrer.



## \*\* 3<sup>ÈME</sup> DIMANCHE DE L'AVENT « Aplanissez le chemin du Seigneur » Jn 1, 6-8, 19-28

Je demande au Seigneur de m'aider à me débarrasser de tout ce qui m'empêche de le rencontrer. Je pose une main sur mon cœur, l'autre main décrit un large geste d'ouverture pour accueillir sa venue.



*« Je suis la servante du Seigneur, qu'il m'advienne selon ta  
Parole »* Lc1, 26-38



En se tenant bien droit devant une icône de la Vierge, écarter légèrement les bras en ouvrant les mains. Demander à Marie de nous aider à dire 'oui' à ce que Dieu nous demande aujourd'hui. On peut prononcer le 'oui' plusieurs fois sur de lentes respirations.

## ☆ Noël, La Nativité ☆

☆ Chacun choisit un geste d'émerveillement, de reconnaissance devant Dieu venu habiter parmi nous. ☆

Ce feuillet vous est proposé par les Pèlerins danseurs fondés par Michaëlle Domain, il y a plus de 30 ans. Si vous souhaitez le recevoir régulièrement pour vivre les différents temps liturgiques, vous pouvez prendre contact avec nous : Tél : 00 32 2/735.04.28 – 00.33.3/28.66.32.81

Les Pèlerins danseurs proposent des ateliers et des sessions tout au long de l'année :

Contact : Tél 00 32 (0)81 73 22 93

**A Bruxelles**, à la Chapelle de l'IET Boulevard Saint Michel, 24 – 1040 BRUXELLES

– une rencontre mensuelle le mardi soir de 20h à 21h30,  
les 20 septembre / 18 octobre / 15 novembre / 06 décembre en 2011  
et les 17 janvier / 21 février / 13 mars / 17 avril / 22 mai / 05 juin en 2012.

**A Namur**, à la Pairelle – "Béthanie" au Centre spirituel Ignatien

Rue Marcel Lecomte, 25 – 5100 WEPION  
– une rencontre mensuelle le vendredi de 13h30 à 16h30,  
les 14 octobre / 18 novembre / 16 décembre en 2011  
et les 20 janvier / 17 février / 16 mars / 13 avril / 18 mai / 22 juin en 2012.

**Dans le Brabant Wallon**, au Monastère St André de Clerlande

Allée Clerlande ,1 – 1340 OTTIGNIES  
– une rencontre mensuelle le samedi de 14h à 17h,  
les 24 septembre / 22 octobre / 18 novembre / 17 décembre en 2011  
et les 21 janvier / 18 février / 17 mars / 21 avril / 19 mai / 16 juin en 2012 et  
– une session de 2 journées non-résidentielles le samedi et dimanche 19 et 20 novembre 2011.

**En Ardennes**, au Monastère Notre Dame d'Hurtebise

– une session le week-end du 04 au 06 mai 2012.

**A Villers devant Orval**, à l'Abbaye d'Orval

– une session du 23 au 25 mars 2012.

↳ Vous trouverez tout ce qui concerne la vie de notre association sur notre site internet :

[www.lespelerinsdanseurs.eu](http://www.lespelerinsdanseurs.eu)

