

Notre Père gestué



À qui veut s'initier à la prière du corps et du cœur voici un exemple de prière gestuée. Une rencontre avec Dieu, pour tous !

Déroulement :

Notre Père qui es aux cieux

Je monte lentement les mains ouvertes devant moi

Que ton Nom soit sanctifié

Je retourne mes mains vers le sol et les descends jusqu'au niveau du torse

Que ton Règne vienne

Mains ouvertes vers le haut, j'ouvre les bras vers la droite et gauche

Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel

J'ouvre mon bras gauche vers le sol, puis je monte le bras droit en ouvrant la main, vers le ciel

Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour

Je me mets en position réceptive, les mains ouvertes devant moi, main gauche sur la droite, comme pour recevoir le Corps du Christ

Pardonne-nous nos offenses

Je pose les poings fermés sur ma poitrine (non croisés)

Comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés

J'ouvre les bras en les tendant en avant pour accueillir mon voisin

Et ne nous laisse pas entrer en tentation

Je croise les bras devant ma poitrine, comme pour me protéger

Mais délivre-nous du mal

Je fais le geste de repousser le mal loin de moi. Je tends les bras, un peu écartés, vers le haut, comme pour demander que le Seigneur me tire en haut.

Car c'est à toi qu'appartiennent le règne la puissance et la gloire

J'amplifie mon mouvement vers le haut et je le transforme en geste de louange et d'acclamation

Pour les siècles et les siècles. Amen

Je baisse les bras le long de mon corps

Crédit : Point KT