

# 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