

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 descend jusque 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