# TROSBEKJENNELSEN(forenklet) med bevegelser

Utviklet av Lenvik menighet

*Vi sier: Vi gjør:*

1. JEG *peke*

TROR *høyre hånd, knytt, pek på tinning m. pekefinger*

PÅ (*høyre pekefinger, pek ned)*

GUD *pek opp*

FADER *høyre pekefinger, stryk ned kinnet*

SOM SKAPTE MEG *høyre pekefinger fra munn i bue rett fram*

MEG *høyre håndflate mot bryst*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. JEG *peke*

TROR *høyre hånd, knytt, pek på tinning m. pekefinger*

PÅ (*høyre pekefinger, pek ned)*

GUDS SØNN *pek på naglemerkene i begge hender*

SOM FRELSTE *”bryte lenker” med begge hender(”tvinnede hender”)*

MEG *høyre håndflate mot bryst*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. JEG *peke*

TROR *høyre hånd, knytt, pek på tinning m. pekefinger*

PÅ (*høyre pekefinger, pek ned)* DEN HELLIGE *begge hender foran ansiktet, ”skyv” til hver side*

ÅND *høyre pekefinger fra munn i bue ned og fram*

SOM GIR høyre håndflate opp, i bue fram

MEG *høyre håndflate mot bryst*

LIV *hånda på hjertet*