

FADERVOR MED FAGTER

BRUG KROPPEN MENS DU BE'R



Vor Fader,	Lav kryds med dine arme på brystet, som om du får en krammer
du som er i himlene!	Løft armene halvt op og peg opad med begge pegefingre
Helliget blive dit navn,	Løft armene helt op (med åbne hænder lidt ud til siden, så du står som et Y)
komme dit rige,	Træk hænderne langsomt ned igen (med håndfladerne opad)
ske din vilje	Dan en cirkel om dig selv
som i himlen	Peg op
således også på jorden;	Lav cirkel i luften
giv os i dag vort daglige brød,	Klap hænderne sammen flere gange, som om du former boller
og forlad os vor skyld,	Kør en pegefinger på den anden pegefinger, som om du driller
som også vi forlader vore skyldnere,	Giv dig selv et knus
og led os ikke ind i fristelse,	Skub hænderne op foran som forsvar
men fri os fra det onde.	Skub hænderne hårdt ud til siden
For dit er riget	Dan et tag med hænderne over dit hoved
og magten	Spil med musklerne
og æren	Ræk hænderne frem til lovprisning
i evighed!	Lav cirkelbevægelse foran kroppen (som slutter med et klap på "Amen")
Amen.	

Se fagterne på video:

