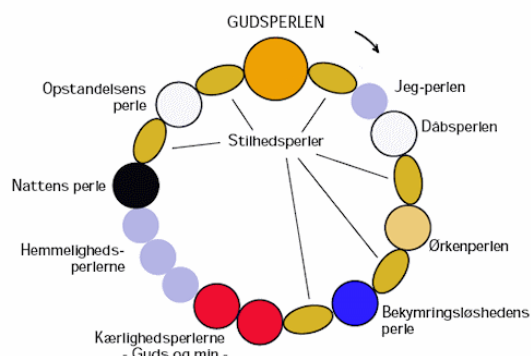


# HVORDAN BRUGES KRISTUSKRANSEN?

Af Lene Skovmark



Du har frihed til at bruge kransen som du vil. På den måde adskiller den sig fra Rosenkransen med dens faste bønner. Du kan benytte Kristuskransen "liturgisk" og knytte bestemte bønner eller skriftsteder til hver enkelt perle. Du kan også bede Jesusbønnen til hver perle. Eller du kan vælge at



dvæle ved de perler, der taler mest til dig. Det kan være Jegperlen, hvis du har følelse af mindreværd. Det kan være Ørkenperlen i modgang og prøvelse, eller Bekymringsløshedspærlen. Eller Kærlighedsperlerne, hvor du modtager Guds kærlighed i Kristus og giver den videre. Du kan bære kransen med dig overalt, som armbånd eller i lommen.

Her er et par forslag til, hvordan du kan bruge kransen.

Det er vigtigt, at du bruger tid med kransen og finder din egen måde at bruge den på.

Ved Stilhedspærlerne er der givet forslag til, hvordan man kan falde til ro gennem opmærksomhed på åndedrættet.

Begynd altid ved Gudspærlen.

Berør **Gudspærlen**. Bliv bevidst om Guds nærvær. Gud er lige så nær som perlen, du kan mærke mellem fingrene. Ja, nærmere, han bor i dit hjertes dyb.

## Stilhedspærlen

Den skal minde dig om din værdighed som menneske. Gud siger: "Frygt ikke, jeg kalder dig ved navn, du er min. Du er dyrebar i mine øjne, og jeg elsker dig". Kom i kontakt med dit hjertes længsel. Måske er det en længsel efter Gud, en længsel efter at være dig selv.

## Overgivelsesperlen.

Overgiv det, der blokerer i dit liv og giv dig hen - til livet, til Gud. Sig med Maria: "mig ske efter din vilje".

## Stilhedspærlen.

Hengiv dig til Gud under udåndingen og indånd hans nærvær. Giv under udåndingen slip på det, der blokerer - indånd fred. Udånd mørke – indånd lys.

## Ørkenperlen.

Måske er der for tiden ørken i dit liv. Kom i kontakt med det. Det kan være en smerte, en uløst konflikt, bekymring for fremtiden eller en synd, du kæmper med. Jesus var selv i ørkenen og er i din ørken.

## Stilhedspærlen.

Vær i ørkenen, tag dit liv på dig. Udånd smerten, indånd Jesu nærvær.

**Bekymringsløshedspæren.**

“Glæd jer altid i herren... Vær ikke bekymrede for noget, men bring i alle forhold jeres ønsker frem for Gud i bøn og påkaldelse med tak. Og Guds fred, som overgår al forstand, vil bevare jeres hjerter og tanker i Kristus Jesus.” Du kan forestille dig perlen som en oase midt i ørkenen – sluk din tørst ved kilden, drik af Guds kærligheds kilde.

**Stilhedspæren.**

Udånd uro og bekymring. Indånd fred. Drik af kilden. Lad Maria lægge bekymringsløshedens blå kappe omkring dig.

**Første kærlighedspære.**

“Således elskede Gud verden, at han gav sin Søn...”. Lad kærligheden strømme fra Guds hjerte gennem Jesu Kristi hjerte og ind i dit hjerte.

**Anden kærlighedspære.**

Lad Jesu Kristi kærlighed strømme videre - ind i dine relationer og til verden omkring dig. Hold evt. på begge kærlighedspærer på én gang og forestil dig, at Guds kærlighed strømmer fra Kristus til dig og videre gennem dig til verden.

**Hemmelighedspærerne.**

Læg dine dybeste længsler og det, du kæmper med, ind i perlerne. Du kan bede for andre. Læg evt. perlerne ved korsets fod.

**Nattens perle.**

Mærk, hvad den sorte farve vil sige dig. Måske kommer du i kontakt med en følelse af tomhed eller angst. Måske finder du hvile i natten og mærker en frihed ved at slippe alt. Jesus har været i natten. Han råbte på korset: “min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig”. Og senere: “Fader, i dine hænder betror jeg min ånd”

**Stilhedspæren.**

Vær i nattens stilhed. Giv slip, overgiv under udåndingen din ånd i Guds hænder (Luk 23.46).

**Opstandelsesperlen.**

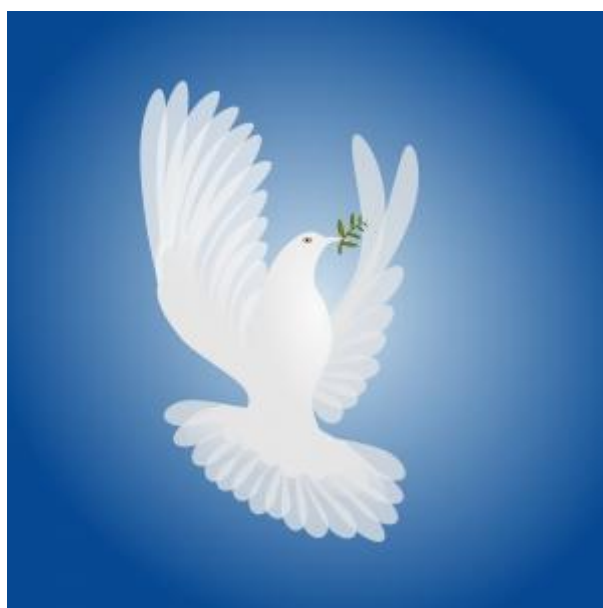
Lad lyset fra opstandelsens morgen strømme ind i dit liv og fordrive mørket. Lad Kristuslyset skinne i hjertet og det nye liv, Kristuslivet vokse til.

**Stilhedspæren.**

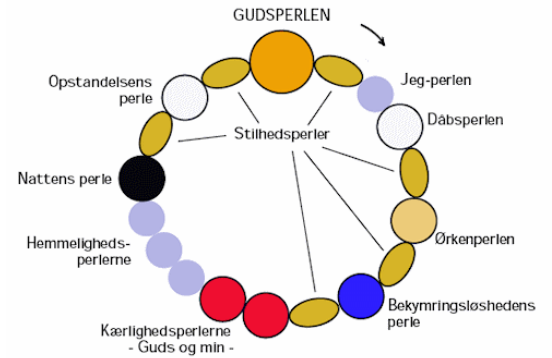
Udånd mørke – indånd lys.  
Udånd død - indånd nyt liv.

**Gudspæren.**

Hvil i Gud. Gud i mig – jeg i Gud.



# Kristuskransen og fadervor



## **Gudsperlen – ”vor Fader, du som er i himlene”**

Gud er hellig, skjult, grænseløs, almægtig. Alligevel er Gud os nærm som vor Far og vort livs lys.

## **Jegperlen – ”Helliget blive dit navn”**

Midt i det enorme verdensalt, på den lille planet jorden, er mennesket som et støvkorn. Alligevel har Gud skabt mennesket i sit billede til at genspejle hans herlighed. Må Guds navn blive helliget i mit liv og i verden.

## **Dåbsperlen (overgivelsesperlen) – ”Komme dit Rige”**

Mennesket er borger i to riger: tidens og evighedens, det synlige og det usynlige, det jordiske og det himmelske. Dåben giver os statsborgerskab i Guds Rige. Midt i hverdagslivet kan vi søge, se, opleve hvordan Guds rige bliver virkelighed. Komme dit Rige i mit liv og i verden.

## **Ørkenperlen – ”Ske din vilje som i himlen således også på jorden”**

Vores liv er fuldt af situationer, hvor vi må vælge, tage beslutninger og handle. Livet er ikke let og entydigt. Vi kender ikke fremtiden, vi ved ikke, hvad der er bedst for os. Livet kan være som en ørken.

## **Bekymringsløshedensperlen (Glædesperlen) – ”Giv os i dag vort daglige brød”**

Gud ved, hvad vi har brug for. Vi er skabt af ham. Han tager hånd om os. Lige hvor meget vi bekymrer os, kan vi ikke forlænge vores liv med et eneste øjeblik. Vi kan takke og glæde os i Herren og takke for hans omsorg. Bed for dem, der savner det daglige brød.

## **Kærlighedsperlen – ”Forlad os vor skyld”**

Vi går imod Guds vilje på mange måder. Det, vi gør, og det vi lader ugjort, ødelægger vores forhold til Gud og vor næste. Vi har brug for Guds tilgivende kærlighed.

## **Offerperlen – ”...som også vi forlader vore skyldnere”**

På samme måde som Gud elsker og tilgiver os, må vi elske og tilgive andre (sid med begge kærlighedsperler og modtag Guds kærlighed og tilgivelse og giv videre til andre, til verden. Sid i Guds kærligheds strøm)  
(hemmelighedsperlerne – du kan bede for verden og for andre om tilgivelse og forsoning.)

## **Nattens perle – ”Og led os ikke ind i fristelse”**

I livets dystre stunder kan der være ensomt og mørkt. Fristeren hvisker: vær din egen Gud, Gud har svigtet dig. Det føles som om Gud er væk.

## **Opstandelsesperlen – ”...men fri os fra det onde”**

Kristus er stået op fra de døde. Han har overvundet mørkets, syndens og dødens magt. Vi beder om, at det må ske i vores liv og i verden. Fristeren er besejret. Vi får lov at leve i enhed med Gud.

## **Gudsperlen – ”For dit er Riget og magten og æren i evighed! Amen”**

Gud er hellig, almægtig, vor Herre og Konge. Det bekender vi i denne bøn.

Husk **stilhedsperlene** – lad bønnerne og bevidstheden om Guds nærvær synke ned i hjertet.