

## Hvordan bruges Kristuskransen?

v. Lene Skovmark

Kristuskransen adskiller sig fra andre bedekranse ved, at perlerne er forskellige, og at der er ikke knyttet faste bønner eller ord til. Som bedekrans hjælper den til koncentration i bønnen og til at holde fokus på Gud. Den er en påmindelse om Guds nærvær.

Du har frihed til at bruge kransen som du vil. Brug tid med kransen og find din egen måde at bruge den på. Her er nogle forslag.

### **Bøn med hele kransen**

Du kan bruge kransen liturgisk ved at knytte skriftsteder eller bestemte bønner til de enkelte perler og dvæle i stilheden.

- [Meditativ bøn](#) med Kristuskransen
- Du kan bede [Fadervor](#) med kransen
- Eksempel på [skriftsteder og bønner](#) til Kristuskransen

### **Bøn med de enkelte perler**

Du kan vælge at dvæle ved de perler, der taler mest til dig. Uanset, hvor du befinder dig eller har det, kan du altid tage tilflugt til en perle.



Og samtidig løfte blikket og se, at perlen er en del af en helhed og en fase på din vej.

### **Gud - jeg - overgivelse**

Du kan bruge de første perler til at tune ind på stille meditation.

*Berør Gudspærlen – bliv opmærksom på Guds nærvær – Herren siger: “jeg er den, jer er” – lad Gud være den, han er. Ophøjet og dog nær som perlen du mærker.*

*Stilhedsperlen – hvil i Guds nærvær - indånd: Gud i mig, udånd: jeg i Gud. Drag ånde i Guds Ånde.*

*Jegperlen – lad den minde dig om din værdighed som menneske. Du er underfuldt skabt, bærer Guds billedet i dig. Kom i kontakt med din længsel.*

*Overgivelsesperlen – sig med Maria: “mig ske efter din vilje”. Overgiv det, det blokerer for at livet kan strømme frit, falske forestillinger, tanker, bekymringer, en synd.*

*Stilhedsperlen – hengiv dig til Gud – udånd bekymring og det, der blokerer - indånd fred, tilgivelse. Udånd mørke– indånd lys.*

Fortsæt meditation i Guds nærvær med fokus på åndedrættet i 10-20 minutter.

### **Jeg-perlen**

Du kan standse ved Jeg-perlen, hvis du har følelse af mindreværd. Lad den hvide farve minde dig om dit værd - din dybeste identitet som menneske, den sjælegrund, der er uberørt af tanker, følelser, omstændigheder og andres domme over dig.

### **Ørkenperlen**

I modgang kan du tage tilflugt til ørkenperlen. Jesus har været der *for* dig og er der *hos* dig. Husk stilhedsperlen og vær med det, der er.

### **Bekymringsløshedspærlen**

Hvis du er fyldt med uro og bekymring. Indånd dyb fred og glæde midt i det, der gør dig urolig.

### **Kærlighedsperlerne og hemmelighedsperlerne**

Hvis du er i en konflikt eller har svært ved at tilgive.

*Du kan holde om begge Kærlighedsperlerne - modtage Guds kærlighed og tilgivelse på den ene og give videre på den anden, til dig selv og ud i dine relationer. Gå videre til de tre hemmelighedsperler - symbolisere det, du ikke kan dele med andre, dine dybeste længsler, nogen der har brug for forbøn, eller forbøn for verden. Som du rører perlerne berører Gud dine anliggender og omslutter alt det du bærer på med sin kærlighed.*