

# Retræte med Kristuskransen

28. august, 35, 2014 [Udfordringen](#) [Ingen kommentarer](#)



*Gitte Lykke vil give flere mulighed for at meditere over Kristuskransen.*

**Terapeut Gitte Lykke arrangerer weekend om Kristuskransen og Markusevangeliet i Kolding den 12.-14. september.**

'Jeg-perlen' på Kristuskransen minder mig om, hvordan Gud ser på mig, fortæller Gitte Lykke, der sammen med Jytte Kinner arrangerer team-retræte på Kolding Internationale Højskole.

Gitte Lykke har i flere år selv brugt armbåndet Kristuskransen i svære perioder af sit liv. Hun plejede at røre lidt ved perlerne og brugte de foreslåede vers fra den lille bog om Kristuskransen. Det var på en måde godt, men der manglede en introduktion, fortæller hun.

## Til alle livsfaser

På et tidspunkt mødte Gitte Jytte Kinner, som inspirerede hende til at bruge Kristuskransen på andre måder, fx. ved at lave visuelle bede-stationer.

Dermed blev Kristuskransen meget vigtig for Gitte:

- Det er nu ikke blot et armbånd, jeg tager på, når jeg har det svært – det indeholder faktisk alle ens livsfaser, både op- og nedture.

'Jeg-perlen' viser mig, hvordan Gud ser og oplever mig. Det er blevet så stort for mig. Der er også en 'Ørken-perle' og en 'Glæde-perle'. Og der er en perle for Overgivelse til Kristus, forklarer Gitte.



*– Kristuskransen har gjort det lettere for mig at se på mig selv, som Gud ser mig, fortæller Gitte Lykke.*

## Visuel udstilling

Mødet med Jytte Kinner inspirerede Gitte Lykke til at oprette en Facebook-gruppe om Kristuskransen samt bruge en hel lille overetage i sit hjem som andagtsrum. Rummet indeholder nu en visuel udstilling af hver perle fra Kristuskransen.

Gitte Lykke bruger selv rummet til sin personlige andagt, hvor hun ud fra den enkelte perle fordyber sig i tekster fra Bibelen, ligesom hun lytter til og synger Taizé-sange og sange fra salmebogen.

- Det er at smage og dufte – ja være i bøn. Man oplever Jesus Kristus' nærvær på forskellig vis med hele jeg'et og alle sanserne, fortæller Gitte Lykke, som gerne viser rummet til interesserede.

### **Guidet meditation**

Jytte Kinner og Gitte Lykke vil under retræten fortælle om deres egne erfaringer med Kristuskransen. Ud over at gennemgå perlernes betydning vil de også lave en guidet kristen meditation over Markus-evangeliet. Det vil være en lille pilgrimsvandring, hvor man gennemgår et bibelvers ved hjælp af de forskellige perler.

Der vil være mulighed for pastorale og åndelige fordybelses-samtaler samt tid og rum til egen stilhed og fordybelse, understreger arrangørerne.

*Bodil*