



Kristuskransen

Temaretræte over Kristuskransen

19. 08 2014

Af Psyko-, par & familieterapeut Gitte Lykke

[f Del på Facebook](#)

Det lille armbånd "Kristuskransen" har givet mig inspiration til at lave en temaretræte og Kolding Internationale Højskolen har givet muligheden!

Jeg har i flere år brugt det for flere kendte armbånd Kristuskransen i svære perioder af mit liv.

Jeg holdt lidt ved perlerne og brugte de forståede vers fra den lille bog om Kristuskransen og det var på en måde også godt men der manglede noget.

Jeg mødte Jytte Kinner som også brugte Kristuskransen på inspirerende måder bla. visuelt ved at lave meditative stationer.

Kristuskransen er for mig blevet ret stor ...jeg har opdaget at det ikke blot er et armbånd jeg tager på når jeg har det svært men at det faktisk indeholder alle mine livsfaser. Det være sig op og ned ture - frem og tilbage og rundt ja hele livet som det nu er!

Jeg tænker specielt på at tage vores sande 'Jeg' (perlen) tilbage som Gud ser os - dette er blevet til stor fred for mig. At se og opleve mig selv som 'Gud' (perlen) ser og oplever mig. Ligesom jeg heller ikke kun vil være 40 år i sin 'Ørken' (perlen), men også opleve 'Glæde' (perlen) og nye 'Overgivelser' (perlen) samt livet rundt i Kristuskransen.

Mødet med Jytte Kinner inspirerede mig til at oprette en FB gruppe om Kristuskransen samt bruge en hel lille overetage i mit hjem. Rummet er nu indrettet med en visuel udstilling af hver perle fra Kristuskransen.

Jeg bruger personligt rummet til Kristen mindfulness ved at se på skriftsteder og salmer fra bibelen, Mother Teresa, lytte til og synge Taize sange og sange fra salmebogen, smage og dufteja være i bøn og Jesus Kristus nærvær på forskellige vis med hele jeg'et og alle sanserne - "Kristen mindfulness".

Billeder af rummet med den udstillede Kristuskrans kan ses på FB gruppen eller gratis på Bygaden i Torrild ved at tage kontakt til Gitte Lykke.

Jytte Kinner og jeg ønsker nu at inspirere andre til at bruge Kristuskransen på forskellige vis. Jytte Kinner og Gitte Lykke afholder temaretræte i Kristuskransen på Kolding Højskole fra fredag den 12. september kl 17 til søndag den 14. september til kl 15. Tema retræten er åben for alle også selv om du ikke personligt er forankret i Gud men blot åndeligt søgende

Konkret vil vi fortælle om hver vores liv med Kristuskransen, perlernes betydning, lave en guidet kristen meditation og en lille pilgrimsvandring hvor vi går på et vers fra perle til perle.

Der er mulighed for pastorale og åndelige fordybelses samtaler, samt naturligvis tid og rum til egen

stilhed og fordybelse.