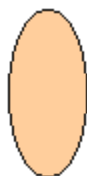


KRISTUSKRANSEN SIDE 3



STILHEDSPERLERNE



Når vi ber, er vi sammen med Gud. Bøn er at tale med Gud, men det er også at lytte til Gud og være åben for, hvad han vil os.

Men det er svært at være stille og lytte. Derfor er der også seks pauseperler eller stilhedspærlar i Kristuskransen. De er aflange, og deres farve er neutral.

De symboliserer koncentration uden ord. Det er hvilesteder, hvor vi kan øve os i at lytte til Gud. Vi kan også tænke på det, vi har lært i de perler, der har en særlig betydning – som dåbsperlen eller Gudperlen.

Man kan bede på forskellige måder. Fadervor er en bøn. Der er en lille bøn til hver eneste perle i Kristuskransen. Man kan også helt enkelt være stille sammen med Gud.

Her er en øvelse, du altid kan bruge med stilhedspærlarne:

1. Sid på en stol eller læg dig ned.
2. Læg mærke til, hvordan du trækker vejret: ånd ind, pust ud, stille og roligt.
3. Husk at trække vejret 'med maven'.
4. Luk øjnene.
5. Bed nu stille inde i dig selv,
når du puster ud, skal du sige: Jeg puster al min uro ud
når du ånder ind, skal du sige: Jeg ånder al din fred ind.