

ROSENKRANSEN

Grete Refsum

Bærum tros- og livssynsforum (BTL)
Sta. Mariakirken 19. mars 2019

På vegne av den katolske menigheten i Sta. Mariakirken vil jeg få presentere den bønningen som fremfor noe særmerker katolsk praksis og bønneliv i hverdagen: *rosenkransen*.

BØNN

Bønn kan være verbal eller ordløs, uttalt eller stille, som i meditasjon. Bønn kan defineres som det å snakke til Gud eller å hengi seg til det som er. Bønn er ikke magi, den endrer ikke fremtiden, å tro det er overtroisk, men mange erfarer at bønn virker på ulik vis. Helt sikkert er det at bønn virker på den som ber.

MEDITATIV BØNN

Meditativ bønn konstitueres av:

1) et mentalt fokus; 2) stillinger og eventuelt; 3) bønneobjekter.

Det mentale fokuset kan være: a) verbalt, et eller flere ord; b) auditivt, en lyd; c) å følge pusten.

Stillingene kan variere, en kan på ulike måter: a) ligge; b) sitte; c) stå; d) bevege seg eller e) gå.

Bønneobjekter kan være: a) visuelle, bilder og lys; b) taktile objekter som holdes, f. eks. et bønnebånd.

BØNNEBÅND

Bønnebånd brukes i alle større religioner for å holde tellingen på antall fremsagte bønner. De lages av knuter, knotter av ett eller annet slag, som ofte kalles perler.

Kristendommen overtok tradisjonen på 1100-tallet influert av muslimsk praksis, den igjen stammer fra Asia, hinduismen og buddhismen. Den kristne rosenkransen startet som et *Pater noster*-bånd (latinsk, Fader vår) og fikk i løpet av flere hundre år den form som fortsatt brukes, standardisert på 1500-tallet. Selv om bønningen er rettet til Maria, er det primært Jesu liv og virke det mediteres over.

ROSENKRANSEN

Rosenkransen består av et kors og en krans av perler i fem ledd. Leddene har ti perler, og mellom leddene er det én stor perle. De store perlene representerer de såkalte mysteriene, én hendelse i de evangeliske fortellingene eller i kirkelig tradisjon, som en tenker på mens en ber.

Ved korset ber vi trosbekjennelsen, på de store perlene *Fader vår* og på de små, *Hill deg Maria*.

Det er tradisjonelt tre sett mysterier: gledens, smertens og herlighetens. Fra 2003 (introdusert av Pave Johannes Paul II) er en fjerde rekke lagt til, *Lysets mysterier*, som kontemplerer Jesu jordiske liv og virke.

Rosenkransen kan bes overalt, alene eller i gruppe. Den tar i normal fart 20 min og kan nesten brukes som klokke. At den virker rent fysiologisk, kan brukere bekrefte. Rosenkransen beroliger og skaper balanse mellom høyre og venstre hjernehalvdel. Den kan brukes som sovemedisin og er mentalt ufarlig i motsetning til mange andre meditasjonsteknikker. Religiøst fører rosenkransen den bedende stadig dypere inn i troens mysterier. Ved jevnlig bruk vil en se sammenhengen mellom gleden, lyset, smerten og herligheten slik det kommer til uttrykk i evangeliene og i den enkeltes liv.

MYSTERIENE

Gledens mysterier – mediterer over Jesu unnfangelse, barndom og oppvekst

(bes gjerne på mandager og lørdager)

1. Engelen Gabriels budskap til Maria (Luk. 1,28-38)
2. Marias besøk hos Elisabeth (Luk. 1,39-56)
3. Jesu Kristi fødsel (Luk. 2,1-21)
4. Jesus blir båret frem i tempelet (Luk. 2,22-38)
5. Jesus blir gjenfunnet i tempelet (Luk. 2,41-52)

Lysets mysterier – mediterer over Jesu jordiske virke, overgangen fra menneske til Gud
(bes gjerne på torsdager)

1. Jesus døpes i Jordan (Matt. 3, 13-17)
2. Jesus fremstår under bryllupet i Kana (Joh. 2, 1-11)
3. Jesus forkynner Guds rike og kaller til omvendelse (Mark. 1, 14-15)
4. Jesus forklares på berget (Luk. 9, 28-36)
5. Jesu innstifter nattverden (Matt. 26, 26-29)

Smertens mysterier – mediterer over pasjonshistorien, Jesu lidelse og død
(bes gjerne på tirsdager og fredager)

1. Jesu dødsangst i Getsemane (Luk. 22,39-44)
2. Jesus blir hudstrøket (Joh. 19,1)
3. Jesus blir tornekronet (Joh. 19,2-3)
4. Jesus bærer sitt kors (Joh. 19,17-24)
5. Jesus blir korsfestet og dør (Joh. 19,25-37)

Herlighetens mysterier – mediterer over de etterpåskelige begivenhetene
(bes gjerne på onsdager og søndager)

1. Jesu oppstandelse fra de døde (Joh. 20,1-10)
2. Jesu himmelferd (Apg. 1,6-11)
3. Den hellige ånds komme (Apg. 2,1-12)
4. Marias opptagelse i himmelen (Åp.12,1)
5. Marias kroning i himmelen (Åp. 2,10b)

Trosbekjennelsen

Bes ved korset

Jeg tror på Gud Fader, den allmektige, himmelens og jordens skaper.

Jeg tror på Jesus Kristus, Guds enbårne sønn, vår Herre, som ble unnfanget ved den Hellige Ånd, født av Jomfru Maria, pint under Pontius Pilatus, korsfestet, død og begravet, fór ned til dødsriket, sto opp dra de døde tredje dag, fór opp til himmelen, sitter ved Guds, den allmektige Faders høyre hånd, og skal derfra komme igjen for å dømme levende og døde.

Jeg tror på Den Hellige Ånd, den hellige katolske kirke, de helliges samfunn, syndenes forlatelse, legemets oppstandelse og det evige liv.

Amen.

Fader vår

Bes ved de store perlene

Fader vår, du som er i himmelen!

Helliget worde ditt navn. Komme ditt rike. Skje din vilje, som i himmelen, så og på jorden.

Gi oss i dag vårt daglige brød. Og forlat oss vår skyld, som vi og forlater våre skyldnere.

Og led oss ikke inn i fristelse, men fri oss fra det onde.

Amen.

Hill deg, Maria

Bes ved de små perlene

Hill deg, Maria, full av nåde, Herren er med deg, velsignet er du blant kvinner, og velsignet er ditt livs frukt, Jesus.

Hellige Maria, Guds mor, be for oss syndere, nå og i vår dødstime.

Amen.

Lovprisningsbønn

Bes etter hvert ledd av rosenkransen

Ære være Faderen og Sønnen og den Hellige Ånd, som det var i opphavet, så nå og alltid og i all evighet.

Amen.

Salve Regina

Bes (eventuelt) som avslutning

Hill deg, Dronning, barmhjertighetens Mor. Du vårt liv, vår fryd og vårt håp, vær hilset! Til deg roper vi, Evas landflyktige barn. Til deg sukker vi med sorg og gråt i denne tårenes dal. Se til oss i barmhjertighet, du som går i forbønn for oss. Og når vår utlendighets tid er forbi, vis oss da Jesus, ditt livs velsignede frukt. Du barmhjertige, du trofaste, du milde Jomfru Maria.

Amen.

Kilde:

<http://www.katolsk.no/praksis/bonn/rosenkransen/artikler/rosenkra>