

Bønnene

Fader Vår

Hill deg, Maria

Ære Være Faderen

Den Apostoliske Trosbekjennelse

Jeg tror på Gud Fader, den Allmektige, himmelens og jordens skaper, og på Jesus Kristus, hans enbårne sønn, vår Herre, som ble unnfanget ved den Hellige Ånd, født av Jomfru Maria, pint under Pontius Pilatus, korsfestet, død og begravet, som fór ned til dødsriket, stod opp den tredje dag fra de døde, fór opp til himmelen, sitter ved Gud Faders, den Allmektiges, høyre hånd, skal derfra komme igjen for å dømme de levende og de døde. Jeg tror på den Hellige Ånd, den Hellige Katolske Kirke, de helliges samfunn, syndenes forlatelse, kjødets oppstandelse, og det evige liv. Amen

Fatima-bønnen

Å Jesus, tilgi oss våre synder, frels oss fra helvetes ild, før alle sjeler til himmelen, spesielt dem som trenger det mest.

Salve Regina

Avslutningsbønn



Rosenkransesn sykklus

Gledens Mysterier (bes gjerne mandag/lørdag)

Engelen Gabriel bringer Maria det glade budskap (Luk 1:26-38)

Maria besøker Elisabeth (Luk 1:39-56)

Jesus blir født i Betlehem (Luk 2:1-21)

Jesus blir frembåret i tempelet (Luk 2:22-38)

Jesus blir gjenfunnet i tempelet (Luk 2:41-52)

Lysets Mysterier (bes gjerne torsdag)

Jesus døpes i Jordan (Mt 3,13-17)

Jesus fremstår under bryllupet i Kana (Joh 2,1-12)

Jesus forkynner Guds rike og kaller til omvendelse (Markus 1,14-15, Joh 20,22-23)

Jesus forklares på berget (Luk 9,28-36)

Jesus innstifter nattverden (Luk 22,14.20)

Smertens Mysterier (bes gjerne tirsdag/fredag)

Jesu dødsangst i Getsemane (Luk 22,30-44)

Jesus blir pisket (Joh 19,1)

Jesus blir tornekronet (Joh 19:2,3)

Jesus bærer sitt kors til Golgata (Joh 19,17)

Jesus blir korsfestet og dør (Joh 19,18-37)

Herlighetens Mysterier (bes gjerne onsdag/søndag)

Jesu oppstandelse fra de døde (Joh 20,1-10)

Jesu himmelferd (Apg 1,6-11)

Den Hellige Ånds komme (Apg 2,1-12)

Marias opptagelse i himmelen (Åp 11,19-12,1)

Marias kroning i himmelen (Åp 2,10b)



St.Paul kirke, Nygardsgt 3,
5015 Bergen, Tlf. 55215951

HVORDAN BER MAN ROSENKRANSEN?

En enkel guide til rosenkransen.



Hva er rosenkransen?

Den hellige rosenkransen er kanskje den mest katolske av alle bønner som man ber for seg selv. Den blir bedt i alle verdens land og passer til alle tider og situasjoner, alle dager, alle steder, og alle stemninger, fra glede til nød. Den er en av de dypeste og enkleste av bønner, og er fast forankret i evangeliet om Jesus. Rosenkransbønnen blir ofte plukket fram med stor iver når katolikker som har fjernet seg fra Kirken kommer tilbake til den.

Rosenkransen er et kjede med perler, hvor det er festet en anhengshale. Selve kjedet har 50 små perler, med større eller annerledes perler mellom grupper av 10 små, såkalte dekader. Du kjenner lett forskjellen mellom de små og de store med fingrene. En annen perle eller en medalje knytter anhenget til kjedet, og anhenget har selv tre små perler satt mellom to store. Et krusifiks eller et kors er festet til enden av anhengshalen. Rosenkransringer, laget for å ta på fingeren som en ring, med ti "perler" og et kors er også vanlige, og tar mindre plass. Du kan alltid ha rosenkransen din med deg i lommen, og den vil hele tiden kalle deg tilbake til bønn og stillhet.



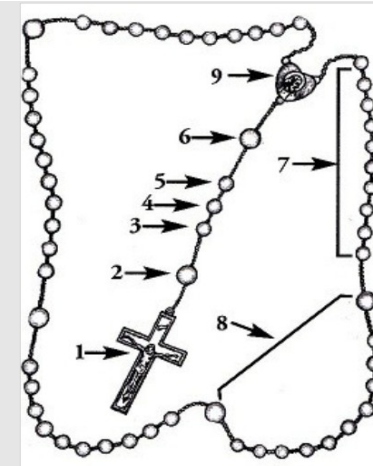
Rosenkransbønnene er to

bønner som alle katolikker kjenner, Fader Vår og Hill deg, Maria, og i tillegg til disse har Ære Være Faderen også blitt tatt med de siste tre eller fire århundrene. Disse bønnene blir sagt mens perlene glir mellom dine fingre, Fader Vår på de store perlene, og Hill deg, Maria på hver av de små. Ære Være Faderen blir bedt etter hver tiende Hill deg, Maria. Du kan også be rosenkransen uten kjedet, for du kan telle dem på dine ti fingre, men kjedet er til stor hjelp. Når du ber med kjedet i hendene hjelper det til å redusere distraksjoner.

Den åndelige kjernen i rosenkransen er å se på Gud som han fremstår i Jesus. Det er i bunn og grunn en kontemplativ bønn. Denne stille meditasjonen kan fylle sjelen din med kjærlighet og lov-sang til Gud, eller lede deg i viktige avgjørelser, føre deg til større anger over dine synder, eller oppmuntre deg til å be for andre. Du ber "med Maria", som betyr å be "med Kirken", for selv om dette vanligvis er en privat bønn, fører bønnens marianske dimensjon til at vi aldri ber alene når vi ber rosenkransen.

Rosenkransmeditasjonen

Rosenkransmeditasjonene for hver dekade er basert på et utvalg av emner, kalt **mysterier**. Dette er et ord tatt fra den hellige Paulus, som bruker det for å beskrive hendelser i evangeliene som er mystiske fordi vi aldri kan skjønne dem helt. De 20 mysteriene i rosenkransen er arrangert i 4 grupper som sammen utgjør et balansert mønster, sammenfatter evangeliene, og er lette å huske. (Pave Johannes Paul II innså at noen av de viktigste hendelsene i evangeliene manglet fra de tradisjonelle femten mysteriene, og foreslo fem mysterier i tillegg, som han kalte lysets mysterier. De har vist seg svært velkomne.)



Begynn med å kysse det lille krusifikset på anhenget (1), gjør korsets tegn, og be den apostoliske trosbekjennelsen.

På de fem perlene på anhenget, be først Fader Vår (2), så tre Hill deg, Maria (3,4,5), og så et Ære Være Faderen (6), for pavens bønneintensjoner.

Begynn så på selve kjedet, som består av fem dekader. Disse består av en stor perle (8), som du ber Fader Vår på, så 10 små perler (7), for ti Hill deg, Maria. Avslutt dekaden med et Ære Være Faderen. Disse bønnene blir sagt mens man mediterer på for eksempel ordene i selve bønnene, intensjonen man ber for, eller på den hendelsen i Jesu eller Marias liv dekadens mysterium handler om. Ber man i felleskap blir dekadens mysterium lest opp i begynnelsen av hver dekade.

Etter hver dekade kan man framsi den korte Fatima-bønnen, før man fortsetter til neste dekade. Når alle de fem dekadene er bedt, ber man Salve Regina (9), og så avslutningsbønnen.