

Kristuskransen

En bedekrans i luthersk tradition

Kristuskransens ophavsmand er den svenske biskop Martin Lønnebo, som har hentet inspiration fra den kristne mystik og Østens spiritualitet. Han oplevede i den ordrige protestantiske tradition et savn efter ritualer og symboler.

Alle livets erfaringer hører med

Perlerne forbinder det fysiske og det åndelige og har dermed appel til hele mennesket. De er som porte ind til Gudsrigets mysterier. En krans udtrykker det åndelige liv som en vandring, som en helhed, hvor alle livets erfaringer hører med og er med til at modne os som mennesker. Kransen afspejler Jesu liv og er en vandring i Jesu fodspor.

Troens liv - en vandring mod helhed

Kransen 18 perler symboliserer aspekter af troens liv. Her finder du sprog og billeder for dine åndelige og menneskelige erfaringer. Vandringsen begynder med overgivelse og tillid til Gud. Der er perler for ørkenerfaringer, for bekymringsløshed og glæde og for Guds kærlighed i Jesus Kristus for os og gennem os verden. Vejen går videre til Nattens perle, sjælens mørke nat, hvor vi dør fra os selv og til opstandelsen, hvor Kristuslivet spirer frem. Det er helliggørelse.

Målet for vandringsen er kærlighedens forening med Gud og et fuldt udfoldet liv i tjeneste for andre.

Bøn er at løfte hjertet mod Gud

Der er 6 stilhedspærler i kransen. Bøn er dybest set at lægge ord og tanker til side og løfte hjertet til Gud. Gennem stilhed, bøn og overgivelse giver vi Helligånden rum til at rense, oplyse og hele vores hjerte.

### **PERLERNES BETYDNING**

Den eneste perle, der sidder fast. Gud er på én gang nær og dog ophøjet, hinsides alle ord og dogmer. Gud er udgangspunktet og endemålet for vores vandring, og Han går med os på vejen.

(Fra bibelen: 2. Mosebog 3.1-6 og 14, Esajas 57.15, 1.Timotheus 6.16)

Stilhedspærler

Bøn er dybest set at lægge alle ord og tanker til side og løfte hjertet til Gud. I stilheden synker perlernes budskab ned i hjertet og bliver en del af vores bevidsthed.

**Jeg-perlen**

Mennesket er skabt i Guds billede til at ligne Gud og med en længsel efter Ham. "Mit hjerte er uroligt, indtil det finder hvile i Gud" (Kirkefaderen Augustin).

(Fra bibelen 1. Mosebog 1.27, Salme 8, Esajas 43.1-4)

### **Overgivelsesperlen**

Vi må overgive os til Gud og med Maria sige: "mig ske efter dit Ord".

Kaldes også Dåbsperlen og minder os om dåbens nåde. I dåben fødes vi påny. Vi begravnes med Kristus for at opstå og leve et helt nyt liv med ham. Vi må omvende os og blive som børn, slippe kontrol og have tillid - til Gud og til livet.

(Fra bibelen Mattæus 18.1-5, Johannes 3.1-7, Romerbrevet 6.3-4)

### **Ørkenperlen**

Alt det, der møder os i livet, er en anledning til modning og vækst. Egoet mister dominans, og vi lærer at se bort fra os selv. Jesus blev af Ånden ført ud i ørkenen for at fristes.

(Fra bibelen 5. Mosebog 8,2-6, Salme 42.2-3, Lukas 4.1-13)

### **Bekymringsløshedspærlen (Glædesperlen)**

Vi finder en glæde og frihed i tilliden til Gud, trods omstændighederne. Maria lægger sin blå, beskyttende kappe om os. Den blå farve symboliserer en oase midt i ørkenen.

(Fra bibelen Esajas 44.1-5, Mattæus 6,25-34 og 11,28-30, Filipperbrevet 4,4-6)

### **Første Kærlighedsperle**

Guds selvhengivende kærlighed i Jesus Kristus for jorden og menneskeheden. Ingen har set Gud, men Jesus er hans tolk. Korset er prisen for Guds kærlighed. Ved korset finder vi tilgivelse og lægedom.

(Fra bibelen Esajas 53.1-7, Johannes 1.1-18 og 3.16, Filipperbrevet 2.5-8)

### **Anden Kærlighedsperle (offerperlen)**

Vort gensvar på Guds kærlighed. Vi bliver fyldt og strømmer over. Hvedekornets lov gælder for både Jesus selv og for hans disciple.

(Fra bibelen Salme 51.17-19, Johannes 12.24-26, Romerbrevet 12.1-2, 1. Johannesbrev 4.1-21)

### **Hemmelighedsperlerne**

Vi er omsluttet af Guds kærlighed og omsorg. Gud kender alt - vore dybeste længsler og det, vi kæmper med. Forbøn for andre.

### **Nattens perle**

Natten er et billede på oplevelsen af Guds fravær. Symbol for tomhed og renselse. Jesus har været i natten, da han på korset råbte: "Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig?"

(Fra bibelen Salme 22, Matthæus 27.46, Lukas 23.46)

### **Opstandelsesperlen**

Kødets opstandelse og nyt liv. Kristuslivet i os. Helliggørelse, discipelskab. (Sammenlign med Dåbsperlen)

(Fra bibelen: Johannes 8.12, 2. Korinterbrev 5.17, Galaterbrevet 2.21, )

### **Gudsperlen**

Målet for vandringer er kærlighedens forening med Gud og et fuldt udfoldet liv i tjeneste for andre. At komme til Gud er at komme til sig selv, som den fortabte søn, der gik i sig selv og vendte hjem til sin far.

(Fra bibelen: Johannes 15.4-5, Lukas 15,11-32)

### **Forslag til, hvordan du kan bruge kransen**

Det er vigtigt, at du bruger tid med kransen og finder din egen måde at bruge den på.

Her er et eksempel på, hvordan kransen kan bruges. Ved Stilhedsperlerne er der givet forslag til, hvordan man kan falde til ro gennem opmærksomhed på åndedrættet.

Begynd altid ved Gudsperlen.

### **Berør Gudsperlen.**

Bliv bevidst om Guds nærvær. Gud er lige så nær som perlen, du kan mærke mellem fingrene. Ja, nærmere, han bor i dit hjertes dyb.

### **Stilhedsperlen**

Minde dig om din værdighed som menneske. Gud siger: "Frygt ikke, jeg kalder dig ved navn, du er min. Du er dyrebar i mine øjne, og jeg elsker dig". Kom i kontakt med dit hjertes længsel. Måske er det en længsel efter Gud, en længsel efter at være dig selv.

### **Overgivelsesperlen.**

Overgiv det, der blokerer i dit liv og giv dig hen - til livet, til Gud. Sig med Maria: "mig ske efter din vilje".

### **Stilhedserlen.**

Hengiv dig til Gud under udåndingen og indånd hans nærvær. Giv under udåndingen slip på det, der blokerer - indånd fred. Udånd mørke – indånd lys.

### **Ørkenperlen.**

Måske er der for tiden ørken i dit liv. Kom i kontakt med det. Det kan være en smerte, en uløst konflikt, bekymring for fremtiden eller en synd, du kæmper med. Jesus var selv i ørkenen og er i din ørken.

### **Stilhedserlen.**

Vær i ørkenen, tag dit liv på dig. Udånd smerten, indånd Jesu nærvær.

### **Bekymringsløshedserlen.**

"Glæd jer altid i herren...Vær ikke bekymrede for noget, men bring i alle forhold jeres ønsker frem for Gud i bøn og påkaldelse med tak. Og Guds fred, som overgår al forstand, vil bevare jeres hjerter og tanker i Kristus Jesus." Du kan forestille dig perlen som en oase midt i ørkenen – sluk din tørst ved kilden, drik af Guds kærligheds kilde.

### **Stilhedserlen.**

Udånd uro og bekymring. Indånd fred. Drik af kilden. Lad Maria lægge bekymringsløshedens blå kappe omkring dig.

### **Første kærlighedserle.**

"Således elskede Gud verden, at han gav sin Søn....". Lad kærligheden strømme fra Guds hjerte gennem Jesu Kristi hjerte og ind i dit hjerte.

### **Anden kærlighedserle.**

Lad Jesu Kristi kærlighed strømme videre - ind i dine relationer og til verden omkring dig. Hold evt. på begge kærlighedserler på én gang og forestil dig, at Guds kærlighed strømmer fra Kristus til dig og videre gennem dig til verden.

### **Hemmelighedserlerne.**

Læg dine dybeste længsler og det, du kæmper med, ind i perlerne. Du kan bede for andre. Læg evt. perlerne ved korsets fod.

### **Nattens perle.**

Mærk, hvad den sorte farve vil sige dig. Måske kommer du i kontakt med en følelse af tomhed eller angst. Måske finder du hvile i natten og mærker en frihed ved at slippe alt. Jesus har været i natten. Han råbte på korset: "min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig". Og senere: "Fader, i dine hænder betror jeg min ånd"

### **Stilhedsperlen.**

Vær i nattens stilhed. Giv slip, overgiv under udåndingen din ånd i Guds hænder (Luk 23.46).

### **Opstandelsesperlen.**

Lad lyset fra opstandelsens morgen strømme ind i dit liv og fordrive mørket. Lad Kristuslyset skinne i hjertet og det nye liv, Kristuslivet vokse til.

### **Stilhedsperlen.**

Udånd mørke – indånd lys. Udånd død - indånd nyt liv.

### **Gudsperlen.**

Hvil i Gud. Gud i mig – jeg i Gud.