

Lene Skovmark:

Meditation med Kristuskransen

Perler på en snor #3



Lene Skovmark

Meditation med Kristuskransen



AREOPAGOS

2017

Meditation med Kristuskransen

Lene Skovmark

Areopagos

Copyright:

2017

Areopagos Forlag

Det er ikke tilladt at kopiere eller publicere noget af indholdet i denne bog uden tilladelse fra forfatteren eller forlaget.

Layout:

BSM Reklame

Tryk:

Lasertryk

ISBN:

978-87-993083-9-2

INDHOLD:

Mit møde med Kristuskransen.	6
Forord	6
Fodfæste i den kristne tradition.	7
Kristuskransen til bøn, formidling og samtale	8
En bedekrans i protestantisk sammenhæng.	10
Om Kristuskransen	10
At overgive sig til Gud og lade Gud handle	11
Kristuskransen som vejviser	12
En kosmisk krans	13
Gennemgang af perlerne	15
Kristuskransen i praksis.	29
Guidet meditation	29
Bøn med udvalgte perler	32
Fadervor med Kristuskransen	34
Den grønne Kristuskrans.	35
Kristuskransen i grupper	38
Inspiration til installationer	41
Vil du vide mere om Kristuskransen?	43

MIT MØDE MED KRISTUSKRANSEN

Forord

Kristuskransen kan tolkes og bruges på mange måder. I min præsentation lægger jeg vægt på den indre sammenhæng mellem perlerne og på troen som en vandring i Jesu fodspor. Det er helliggørelsens vej mod forening med Gud, som er beskrevet i Bibelen og den kristne tradition.

Jeg tager udgangspunkt i mit eget liv og i møder med åndeligt nysgerrige mennesker blandt andet som medarbejder i I Mesterens Lys. Efter min personlige fortælling og refleksioner over kransen følger en gennemgang af perlerne og forslag til, hvordan man kan bruge Kristuskransen til bøn og i formidling.

*Lene Skovmark,
præst og retræteleder*



Fodfæste i den kristne tradition

Som ung var jeg usikker på mig selv, og tanken om at blive voksen skræmte mig. Men tilliden til Gud og til livet lå dybere end frygten, og min længsel efter at kunne leve og ånde frit førte mig ud på en lang rejse. Jeg bad intenst til Gud, men oplevede en smertelig adskillelse mellem Gud og mig.

I de kristne kredse, jeg dengang kom i, mødte jeg ringe forståelse for mine sjælekvaler. De velmenende råd lød, at jeg havde alt i Jesus, og at alt ville blive godt i Himlen. Frustrationen voksede. Jeg ville leve – nu! Ellers gav det hele ingen mening. Min livsvej førte mig nogle år til Afrika, hvor mine begrænsende mønstre og forestillinger om mig selv, om livet og om Gud blev udfordret, og det nødvendige sammenbrud kom. Det bristede – og bar!

En milepæl på min vej blev det, da jeg for 15 år siden begyndte at gå på kristne retræter og gennem åndelig vejledning fik indsigt i den vej, som mange havde gået før mig. Da jeg et par år senere mødte Kristuskransen, så jeg min egen livsfortælling afspejlet i perlerne. Jeg oplevede, at perlerne rummede mine erfaringer og kampe på troens vej.

Især ørkenperlen gav mening. Mit liv havde været en lang og ensom ørkenvandring. Det var befriende at opdage, at kriser ikke er noget, der bør undgås eller overstås, men at ørkenen er en integreret del af troens vej. Jeg kunne se modgang og smerte i et større perspektiv – som en mulighed for modning og vækst – en anledning til at finde mig selv og komme tættere på Gud. Det var jo netop min egen erfaring. Jeg fik øjnene op for, at frelse ikke kun handler om udfrielse fra livets kvaler, men om indre

helbredelse og genoprettelse af mig som menneske. Frelse som fuldendelse – ikke bare af det enkelte menneske, men af hele skaberværket, så det bliver, som Skaberen har tænkt!

Kristuskransen til bøn, formidling og samtale

Mit første møde med Kristuskransen var for cirka 10 år siden. Som medarbejder i I Mesterens Lys var jeg af Ole Skjerbæk Madsen blevet opfordret til at arrangere et grundkursus i kristen spiritualitet som et tilbud til åndeligt søgende. Da en veninde præsenterede kransen for mig, fornemmede jeg straks, at det var et fortrinligt redskab til undervisningen. Fordi perlerne på én gang afspejler grundelementerne i den kristne tro, faserne i Jesu liv og vores erfaringer på troens og livets vej.

Kristuskransen har været med til at uddybe mit bønsliv. Jeg bruger den som indledning til stille meditation og til at bede Fadervor. Først var jeg skeptisk over idéen, men det viste sig, at perlernes symboler understøtter bønnerne i Fadervor. Symbolikken i perlerne – og især stilhedspærlerne – gør, at bønnerne har udvidet sig fra kun at være en personlig eller menighedens bøn til at få universel betydning. Jeg beder på vegne af menneskeheden. “Giv os, som menneskehed, vort daglige brød og hjælp mig til at forvalte dette brød. Forlad os, som menneskehed, vor skyld, fri os fra det onde. Led os til et liv i overensstemmelse med din vilje.”

Kristuskransen er en trofast ledsager på min livsvej. Uanset hvor jeg er, eller hvordan jeg har det, kan jeg søge tilflugt og spejle mig i en perle. Ud over til formidling af den kristne tro bruger

jeg kransen i samtale og dialog om tro og i sjælesorg og åndelig vejledning. Kristuskransen er med til at holde mig på sporet og giver fodfæste i den kristne tradition.

EN BEDEKRANS I PROTESTANTISK SAMMENHÆNG

Om Kristuskransen

Kristuskransens ophavsmand er den svenske biskop emeritus Martin Lönnebo, som i den protestantiske kirke savnede redskaber til at holde fokus og understøtte bønner. Han fortæller i sin bog¹, at da han var strandet på en lille ø i Middelhavet, sad han og tegnede perlekranse ud fra spørgsmålet: hvad er vigtigst for et menneske, når det nærmer sig sin Skaber? Alt skulle med, og kransen voksede, så det kom til at ligne en fælde, hvor han blev fanget i alle kravene. Så tog han perlerne væk én for én, og Gudsperlen blev tilbage som den eneste og det vigtigste. Så byggede han kransen op ud fra de centrale elementer i troen. Det blev til et armbånd med

18 perler – 12 perler, der beskriver Jesu liv og faserne på troens vej, og seks stilhedspærler, der minder om, at de dybeste sandheder ikke kan udtrykkes i ord. Gud og Sandhed er større end dogmer, forestillinger og erfaring.

Kristuskransen føjer sig ind i rækken af bedekranser, som findes i stort set alle religiøse traditioner som hjælp til meditation og koncentration i bøn. Muslimernes krans har 99 perler for hver af Allahs navne eller egenskaber. Hinduere og buddhister bruger mala'en med 108 perler til gentagelse af et mantra og bønner. I den Ortodokse kirke beder man Jesusbønner med en krans, ofte en uldkrans med knuder eller en læderrem

¹ Martin Lönnebo:

”Kristuskransen. Øvelser i livsmod, livslyst, selvbesindelse og i at leve Gud nær”. Eksistensen.

med perler. Endelig er der rosenkransen i den katolske tradition med faste bønner og temaer til hver perle.

Martin Lönnebo understreger kransens økumeniske præg, fordi den er "bundet af fælles menneskelige erfaringer og Jesu Kristi liv, som det er skildret i evangelierne. Den er således knyttet sammen af den fælles kristne tro, sammenfattet i den apostolske trosbekendelse, den som forbinder enhver kristen med sin dåb".

At overgive sig til Gud og lade Gud handle

Der er en fin vekselvirkning mellem de 12 runde perler og de seks stilhedspærler. Mens de 12 runde perler udtrykker stadierne på troens vej, synker perlernes

budskaber i stilheden ned i bevidstheden, og erkendelsen vokser. Bøn og meditation er mere end ord. Det er en holdning af åbenhed og lydhørhed for Gud.

Den tilgang til og brug af Kristuskransen falder fint i tråd med Karl Ludvig Reichelts² definition på meditation: At overgive sig til Gud og lade Gud handle. Overgivelsen er en del af den aktive vej, som ifølge traditionen består af åndelige discipliner som læsning, bøn, meditation, faste, bod og andre øvelser, der bereder sindet for Åndens gerning. Mens den passive vej er i ren modtagelse at lade Gud gøre sin gerning i sindet. Stilhedspærlerne minder om det passive aspekt, mens de andre perler præsenterer det aktive aspekt – overgivelse, selvransagelse, udholdenhed, øvelse i

² Karl Ludvig Reichelt var Areopagos' grundlægger

tro og livsmod. Denne vekselvirkning mellem perlerne er med til at holde den sunde og til tider vanskelige balance mellem Guds gerning og min, mellem handling og hvile, mellem at være på og at give slip.

Kristuskranen som vejviser

Behøver vi som lutheranere overhovedet en bedekrans? Mit svar er ja! Det stærke fokus på nåden uden gerninger, som på Luthers tid var frisættende, har i vor tid skabt et tomrum og et ønske om vejledning i at leve troens liv og håndtere livets udfordringer. Det moderne menneske har mistet fodfæste, og der er en efterspørgsel efter en åndelig praksis og en vej at gå. Derfor er der fra kirkens side et behov for at anerkende den åndelige erfaring og at genopdage de klassiske åndelige discipliner.

Med sin forankring i Bibelen og den kristne tradition er Kristuskranen med til at gøre kirkens spirituelle tradition nærværende. I mødet med menneskers søgen efter personlig udvikling peger kranen på, at der findes et potentiale for åndelig og menneskelig vækst og modning i kristendommen. Jeg ser heliggørelsen som en udviklingsvej mod at blive den, jeg er skabt til at være. Kristendommen er mere end noget at tro på – det er en vej at gå. Vejen ligger implicit i Luthers udsagn “allerede nu – endnu ikke”. Frelsen er allerede fuldbragt – men endnu ikke fuldendt.

Kristuskranen falder på et tørt sted. Som en deltager på en workshop med Kristuskranen udtrykte det: “Det var, som om perlerne faldt ned i nogle huller i mit liv.” Hun havde gjort op med en streng dogmatisk forståelse af kristendommen i sin opvækst og havde i

mange år søgt i det nyåndelige miljø. Kristuskransen hjalp hende til at finde hjem til sine kristne rødder.

Kristuskransen væver det åndelige liv sammen med det fysiske liv. Den skaber sammenhæng, giver livsmod og fodfæste. I al erfaring er der en lektie og et større perspektiv. Alle ting samvirker til det bedste og tjener til at føre os tættere mod Gud, os selv og hinanden.

Endelig er Kristuskransen egnet til dialog og til at dele troen med andre. Jeg oplever en forbundethed med mennesker fra andre religiøse og spirituelle retninger, der følger vejen i deres respektive tradition. Der er en fælles længsel og en intention om at overvinde egoet, udvikle medfølelse og arbejde for en bedre verden. På den måde beskriver kransen en universel vej.

En kosmisk krans

Martin Lönnebo har syn for det almene ved Kristuskransen og kalder den for en kosmisk krans – en krans ”for alle, for dem, der har ord for troen og dem uden, dem, der har tro og dem uden”. Derfor kaldes den også for Livets Perler. Den sætter ord og billeder på de vilkår og erfaringer, vi har fælles som mennesker og den fælles rejse mod større bevidsthed og nærvær.

Lönnebo beskriver det sådan i sin bog: ”Som bruger af Kristuskransen indbydes du til at begive dig ud på verdens længste rejse:

- Fra splittelse til helhed
- Fra periferi til centrum
- Fra egoisme til universalisme
- Fra ligegyldighed til kærlighed
- Fra fravær til nærvær
- Fra uro til fred – midt i uroen

Rejsens pris er fattigdom i ånden, samt hunger og tørst efter retfærdigheden. Rejsens pris er at gøre det lidet, du kan. Vores længsel er måske større end vores formåen, men Gud ser vores længsel, og intet kan skille os fra Kristi kærlighed – bogstaveligt talt intet.”

Det er gode ord at have med på rejsen!

Endelig vil jeg nævne, at jeg ser faserne på troens vej, som findes i den kristne mystiske tradition. Her beskrives troen som en vandring mod forening med Gud.

- Renselsens vej – *via purgativa*
opgør og kamp, disciplin,
sjælens renselse
Gudsperlen – jegperlen
– overgivelse – ørkenen
- Oplysningens vej – *via illuminatio*
sjælen finder hvile i det fuldbragte,

Guds nåde og kærlighed
bekymringsløshedspærlen
– første kærlighedspærl

- Foreningens vej – *via unitiva*
sjælens forening med Gud og livet i
Ånden
anden kærlighedspærl,
nattens pærl, opstandelsespærl,
Gudsperlen

GENNEMGANG AF PERLERNE

I min gennemgang af perlerne er fokus som nævnt i indledningen på troen som en vandring i Jesu fodspor. En vej mod at kende sig selv, finde og tjene Gud i alt. Jesus går med på livsvejen, og perlerne afspejler faserne i hans liv og danner mønster for vores vej. For hver perle er der forslag til bibeltekster til inspiration i undervisning og til bøn med kransen. Ved flere perler nævnes de græske ord, som Lönnebo knytter til perlerne.



Gudsperlen (gylden)

Jesus udgår fra Faderen og er sendt til verden for at føre menneskeheden tilbage til Gud.

Gudsperlen er den største perle og symbolet for Gud, det højeste, det guddommelige. Gud er på én gang højt ophøjet over alt og dog lige så nær som perlen mellem fingrene. Gud er over alt og overalt. I vores ordrige protestantiske tradition er det godt at blive mindet om Guds uudgrundelige natur. Sagt med filosofiske termer: Gud er i sit væsen transcendent og overskrider enhver tanke og forestilling og samtidig immanent, iboende i det skabte – i naturen, hjertet, erfaringen, i kærligheden mellem mennesker. Gud åbenbarer sig for Moses i den brændende tornebusk som "Jeg Er Den, Jeg Er", hvilende i sig selv. Og samtidig er Gud den, der ser sit

folks lidelser og hører deres råb. Gud er den treenige Gud, der åbenbarer sig og handler i verden gennem sit Ord, Logos, Sønnen, og sin Hellige Ånd. Gud er udgangspunktet og endemålet for troens vandring. Alt det skabte søger tilbage mod Skaberen som Kilden.

Fra Bibelen:

2. Mosebog 3.1-6, 14 (den brændende tornebusk), Esajas 57.15, 1 (højt ophøjet og dog nær), 1. Timotheus 6.16 (bor i et utilgængeligt lys), 1. Johannes 4,16 (Gud er kærlighed)

Stilhedspærlerne (seks aflange perler)

Jesus trak sig op i bjergene for at være i bøn og inviterede sine disciple med ud til  de steder, hvor de kunne hvile sig.

Stilhedspærlerne inviterer os til at blive stille og hvile i Guds n rv er med k rlighedsfuld opmærksomhed.  n kaldte det for pauseknapper. Gud er altid nærværende, mens vi må øve os på at blive det. Meditation er bøn og handler om at gå ind i sit kammer og lukke sin d r – ind i hjertets lønkammer. At stilne sindet og åbne sig for Guds helligg rende og genoprettende gerning.

I den kristne tradition er der mange former for meditation. En enkel form er at have fokus på åndedrættet med bevidstheden om at modtage livs nden fra Gud for hvert åndedræt. På udåndingen giver du slip på uro og hengiver dig til Gud.

På indåndingen tager du imod Guds fred og n rv er. Du kan også bruge Jesusb nnen ved stilhedspærlerne: ‘Jesus Kristus, Guds Søn’ på indåndingen og på udåndingen: ‘forbarm dig over mig’. Eller kortere: ‘Jesus’ på indåndingen – ‘Kristus’ på udåndingen.

Fra Bibelen: Salme 62,2-3 (v r stille, min sjæl), Salme 131 (hvile i Guds favn), Matthæus 6,6 (gå ind i dit kammer), Markus 1,35 og 6,31 (et  de sted)

Jegperlen (hvid)

Jesus Kristus er Guds udtrykte billede, og det er det billede, jeg bærer i mig. Som en Kristussignatur.

Der er kun en stilhedspære mellem perlerne for Gud og mennesket. Stilheden fører dig nærmere på, hvem du selv er. Der er en sammenhæng mellem at kende Gud og kende sig selv. Komme til Gud og komme til sig selv. Den lille hvide perle minder om min dybeste identitet som Guds barn. I ortodoks tradition taler man om en uberørt sjælegrund, som er dybere end tanker, følelser, livs-omstændigheder og andres domme. Jeg er skabt i Guds billede med en længsel efter Gud. Guds billede er et potentiale, der må renses, genoprettes og udfoldes, så jeg genspejler Guds lys og kærlighed i verden. Jeg er kaldet til at være Guds medskaber, forvalter og medarbejder i

verden. Vandringerne begynder her og er en proces mod at blive den, jeg er skabt til at være.

Fra Bibelen:

1. Mosebog 1.27 (skabt i Guds billede), Salme 8 (hvad er et menneske?), Esajas 43.1-4 (jeg kalder dig ved navn)

Overgivelsesperlen eller Dåbsperlen (hvid)

Jesus blev døbt og bekræftet i at være Guds elskede søn. Indviet til sin gerning.

Her kan jeg give slip på kontrol, lægge forsvarsværkerne ned og åbne mig for Gud. Synd på græsk betyder "at ramme forbi målet" og beskriver en grundlæggende erfaring af at være ved siden af sig selv og sin bestemmelse. Denne erfaring rummer både et åndeligt og eksistentielt aspekt. Her kan jeg stå ved min brudthed, bekende min synd og overgive det, der blokerer og begrænser, og tage imod Guds nåde og tilgivelse.

Påmindelse om skriftemålet. Lønnebo kalder perlen for methanoia, som betyder at fatte et nyt sind. Perlen hedder også Dåbsperlen. I dåben fødes et nyt liv, som skal leves og udfoldes. Sagt med Luther – jeg skal leve dagligt i dåben. Paulus beskriver denne mystiske betydning af dåben, at jeg ved dåben bliver begravet med Kristus, for at jeg skal leve et nyt liv i Ham. Maria er forbillede på overgivelse, åbenhed og tillid til Gud: lad det ske mig efter dit ord.

Fra Bibelen:

Matthæus 18.1-5 (bliv som barn), Johannes 3.1-7 (fødes af vand og ånd), Romerbrevet 6.3-4 (dø og opstå i dåben), Lukas 1,38 (Maria), Lukas 15,17-20 (sønnens opbrud og bodsgang)

Ørkenperlen

Da Jesus var blevet døbt, blev han af Ånden ført ud i ørkenen for at fristes af Djævelen.

Gud fører os ud i ørkenen som en del af livets vilkår. Guldet renses for slagger, og vi begynder at kende os selv. Prøvelser og de svære ting er en del af livet. Det gælder ikke kun om at blive fri for smerten, men om at se det svære som en anledning til selvbesindelse og åndelig modning og vækst. Og til at fokusere på det væsentlige. I ørkenen overvandt Jesus Djævelen og fristelsen til bekvemmelighed, magt og overmod. Han sejrede for os og styrker os, når vi fristes.

I det 3.-4. århundrede drog fromme mænd og kvinder ud i ørkenen i selvrensning og for at møde Gud. Det græske ord askesis betyder træning af de åndelige sanser og en øvelse i at leve et enkelt og ægte liv. I fasten søger vi det, der er nødvendigt for livet, og sætter grænser for det unødige. Ørkenperlen kaldes for 'sansernes nat', hvor vi lærer at søge Gud selv frem for hans trøst. Giveren frem for gaverne.

Fra Bibelen:

5. Mosebog 8,2-6 (Israel i ørkenen), Salme 42,2-3 (tørst efter Gud) Lukas 4.1-13 (Jesu fristelse i ørkenen), Jakob 1.12-16 (holde ud i fristelser)

Bekymringsløshedspærlen eller Glædespærlen (blå)

Jesus gik op i bjergene og underviste skarerne i at leve i hellighed og ubekymrethed.

Fra ørkenen bevæger vi os videre på vejen og lytter til Jesu ord: "Vær ikke bekymrede, jeres himmelske far ved, hvad I trænger til. Se til himlens fugle og markens liljer". Den dybe glæde, som ingen kan tage fra mig. Den fred, der overgår al forstand. Det er den hellige ligegyldighed, apatheia, den indre frihed. Det minder om buddhismens tanke om ubundethed, hvor vi ikke er i begærets og følelsernes vold, og hvor det materielle ikke fylder så meget. Her kan jeg lade Maria lægge sin blå kappe om mig og hylde mig i omsorg og nåde. Jo mindre jeg bekymrer mig, desto større styrke får jeg til at bære de virkelige byrder med løftet hoved. Den blå farve

minder om en oase, midt i ørkenen, hvor jeg kan hvile i skyggen og slukke tørsten i Guds kærligheds kildevæld.

Fra Bibelen:

Salme 23 (Gud er vor hyrde), Esajas 35 og 44,1-5 (vand i ørkenen), Mattæus 6,25-34 (vær ikke bekymrede), Matthæus 11,28-30 (lægge byrderne fra sig), Filipperbrevet 4,4-6 (fred og glæde i Herren)

Første kærlighedsperle (rød)

Jesus gav sit liv for verden. Som et hvedekorn lægges i jorden og dør.

For kærligheden jeg modtager, fra Gud, fra andre og mig selv. Gud elsker mig med en ubetinget kærlighed. Det er agape-kærligheden. Når jeg ved mig elsket i mit væsens dyb, bliver jeg fri til at leve som den, jeg er.

Således elskede Gud verden, at han gav sin søn. Ingen har set Gud, men Jesus tolker Guds kærlighed og vilje for verden. Jesus gav afkald på retten til at dømme og at hævde sin ret. Han tjente i liv og død – korset var prisen for Guds kærlighed. Jesus fortæller, at ligesom et hvedekorn må lægges i jorden og dø for at bære frugt, må han dø for at give liv til verden. Jesus gik ind i mørket og døden for at overvinde mørket og døden

indefra. Han bar verdens og menneskehedens synd og forsonede verden med Gud. I Nadveren forener Kristus sig med os.

Fra Bibelen:

Esajas 53.1-7 (han blev såret for os), Lukas 23,32-46 (korsfæstelsen), Johannes 1.1-18 og 3.16 (Guds tolv og verdens frelser), 1. Johannes 4,9-10 og 16 (Gud er kærlighed)

Anden kærlighedssperle (rød)

Jesus siger: "Vil nogen følge mig, skal han tage sit kors op, miste sit liv for at frelse det."

For kærligheden jeg giver. Her giver jeg den kærlighed videre, som jeg har modtaget. Jeg omsætter den i handling.

Perlen for diakoni. Som den første kærlighedssperle kaldes denne også agape. Guds kærlighed i og gennem os er vort svar på Jesu kærlighed – vi elsker, fordi han elskede os først. Den kaldes også offerperlen – i den selvhengivende kærlighed er der et offer. Når vi elsker, sætter vi noget af os selv til side. Det er perlen for discipelskab, efterlevelse af Guds vilje og efterfølgelse i tjenende kærlighed. Hvedekornets lov gælder også for disciplene. Hvedekornet må lægges i jorden, for at skallen kan

opløses, og det indre potentiale vokser frem. Sådan må den, der vil være Jesu discipel, miste sig selv, korsfæste de syndige tilbøjeligheder (som Paulus kalder kødet), overvinde egoet og arbejde med sine skyggesider. Så kærligheden og det sande liv kan udfoldes.

Fra Bibelen:

Salme 51.17-19 (offer for Gud er en sønderbrudt ånd), Johannes 12.24-26 (hvedekornets lov), Romerbrevet 12.1-2 (legemet som offer), 1. Johannesbrev 4.1-21 (kærligheden er af Gud)

Den grønne perle

Oprindeligt var der tre hemmelighedsperler. Den første er skiftet ud med en grøn perle, som minder os om vores ansvar som forvaltere af Guds skaberværk. Det er en vigtig påmindelse i en tid, hvor naturens ressourcer udnyttes til at tilfredsstille vores begær. Som Dalai Lama har sagt: Der er ressourcer nok til at dække alles behov, ikke til alles begær.

Perlen vækker til besindelse på, hvordan vi i højere grad kan leve i overensstemmelse med naturens rytme og love. Hvad kan vi lære af naturen? Her kan jeg bekende menneskeheden og min grådighed – at vi ofte begærer og udnytter til egen fordel, på andres og naturens bekostning. Her kan jeg bestræbe mig på at tjene og forvalte med omhu.

Hemmelighedsperlerne (to hvide perler)

Jesus siger: "Når du vil bede, så gå ind i dit kammer og luk din dør og bed til din far, som er i det skjulte. Og som ser i det skjulte."

Disse perler rummer mine dybeste hemmeligheder. Her er plads til mine drømme, længsler og det, jeg ikke kan og skal dele med andre. Som i naturen er der nogle processer i sindet, der kun kan ske i det skjulte, ved at 'gå stille med det' og værne om det. Derved kan jeg nå til ny erkendelse, og der kan ske en forvandling gennem smerten.

Perlerne kaldes også for forbønsperler. Det kan være bøn for mine børn, mennesker, der har det svært, mine fjender eller for verden. Når jeg berører perlerne, minder det om, at alt er kendt og berørt af Gud og omsluttet af Guds kærlighed og tilgivelse.

Fra Bibelen:

Salme 139,1-6 (kendt fuldt ud), Lukas 12,6-7 (alle hovedhår er talte), Fil 4,4-6 (ønsker frem for Gud), Matthæus 7 (gå ind i dit kammer), Romerbrevet 8,26-27 (Ånden går i forbøn)

Nattens perle (sort)

Jesus på korset: "Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig?"

Perlen præsenterer sjælens mørke nat, en dyb åndelig erfaring som en del af troens vandring, beskrevet hos mystikeren Johannes af Korset. Det er en tilstand, hvor Gud opleves fraværende, men dog er nær. Hvor Gud trækker sig tilbage, for at sjælen kan renses for vore falske forestillinger om Gud. Det er egoets død, en centrering.

Det er tomhedens perle, kenosis, som minder om, at Jesus udtømte sig selv, gav afkald og blev lydige til døden og råbte på korset: "Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig?"

En Jesu discipel får del i denne erfaring af tomhed og gudsforladthed. Mørket, lidelsen og døden er en del af livet. Den sorte perle rummer fortvivlelse, kriser, sorg, tab, ensomhed og oplevelsen af meningsløshed. Mørket kan også betegne nattens hvile. Der er processer, der kun sker i mørket. Hvedekornets skal opløses – i mulmet under mulmen – og det nye liv spirer frem.

Fra Bibelen:

Salme 22 (gudsforladthed), Matthæus 27.46, Lukas 23.46, Filipperbrevet 2.5-8 (Jesus gav afkald), Kolossenserbrevet 2,15 (Jesus afvæbnede mørkets magter), Kolossenserbrevet 1,13 (udfrie os af mørkets magt)

Opstandelsesperlen

Jesus brød dødens magt og opstod fra graven.

Efter nat kommer dag. Efter mørke kommer lys. Efter død kommer opstandelse. Det er naturens rytme og vores. Opstandelsesperlen minder om opstandelsen til det evige liv på den yderste dag, men også om den åndelige opstandelse, der sker dagligt. Det er Guds billedet, der udfoldes, det nye liv, Kristuslivet, vokser til.

Grundtvig kaldte kristenlivet for et Kristusliv, hvor Kristus får skikkelse i den troende, og vi får mere af Kristi sindelag. Det er vandrigen i Ånden og livet i Guds Lys, et liv i tjenende kærlighed. Ved Jesu Kristi død og opstandelse er syndens, dødens og mørkets magt brudt, og Guds Rige bryder frem i dit liv og i verden.

Fra Bibelen:

Johannes 8.12 (vandre i lyset), Johs 11 (opstandelsen og livet), 2. Korinterbrev 5.17 (ny skabning i Kristus), Rom 6,13 (redskab for retfærdigheden), Gal 6,13 (leve i Ånden)

Gudsperlen

Efter at have fuldendt sin gerning på jorden vendte Jesus tilbage til Faderen.

Vandringen ender hos Gud, i Himlen. På vejen i Jesu fodspor forvandles vi mere og mere, gudsbilledet renses, og Kristus vinder skikkelse. Helliggørelse er en proces, som begynder på jorden og fuldendes i Himlen. Målet for troens vandring er at nå til kærlighedens forening med Gud, hvor sjælen hviler i Gud, skuer Gud. Og hvor viljen stadig mere ligedannes med Guds vilje. Guds Riges komme – den nye himmel og den nye jord.

Fra Bibelen:

Lukas 15,20-24 (sønnen vender hjem), 2. Kor 3,18 (forvandles efter Kristi billede), Galaterbrevet 4,19 (Kristus vinder skikkelse), Johs Åb 21,1-8 (ny himmel og jord).

KRISTUSKRANSEN I PRAKSIS

Kristuskransen adskiller sig fra andre be-
dekranse, ved at perlerne har forskellige
former og farver. Mens der i andre tradi-
tioner knyttes bestemte ord og bønner
til perlerne, er der ikke nogen bestemt
måde at bruge Kristuskransen på. At det
er op til den enkelte, er udtryk for den
protestantiske frihed. Det er samtidig
udfordringen.

I dette afsnit kommer jeg med forslag
som inspiration til at bruge Kristuskran-
sen. Der er flere forslag i Martin Lönne-
bos bog om Kristuskransen. Han opfor-
drer i øvrigt til, at man laver sin egen
krans!

Guidet meditation

Man kan meditere over de enkelte per-
ler ved at knytte skriftsteder og bønner
til eller ved indlevelse i perlernes bud-
skaber (de to ting udelukker jo ikke hin-
anden). Ved stilhedspelserne standser
du op, giver slip og lader ordene og be-
tydningen synke ind i bevidstheden. Du
kan lade åndedrættet understøtte medi-
tationen som en hjælp til at falde til ro
og blive forankret i Gud.

Berør Gudspærlen. Bliv bevidst om
Guds nærvær. Gud er lige så nær som
perlen mellem dine fingre. Ja, nærmere.
Gud bor i dit hjerte.

Stilhedspærlen. Hvil i Guds nærhed. Drag
ånde i Guds Ånde. Tænk på indåndingen
– *Gud i mig.* På udåndingen – *jeg i Gud.*

Jegperlen. Den lille hvide perle minder dig om din værdighed som menneske. "Frygt ikke, jeg kalder dig ved navn, du er min. Du er dyrebar i mine øjne, og jeg elsker dig". Hvad længes du efter? Udtryk din længsel i en bøn til Gud.

Overgivelsesperlen. Giv slip på det, der tynger eller blokerer lige nu. Måske er der en synd, du har brug for at bekende. Sig med Maria: "mig ske efter dit ord".

Stilhedsperlen. Giv slip på udåndingen – modtag tilgivelse på indåndingen. Udånd uro – indånd fred. Udånd mørke – indånd lys.

Ørkenperlen. Er der noget, der opleves som ørken i dit liv lige nu? Det kan være en smerte, en uløst konflikt, bekymring for fremtiden. Jesus var selv i ørkenen og er med dig i din ørken.

Stilhedsperlen. Vær med det, der er, lige nu. Indånd Jesu kærligheds nærvær.

Bekymringsløshedesperlen. Læg dine byrder og bekymringer frem for Gud. Udøs dit hjerte. Og find ind til glæden, hinsides tanker, følelser og bekymringer.

Stilhedsperlen. Drik af Guds kærligheds kilde. Udånd uro og bekymring – indånd fred.

Første kærlighedsperle. "Således elskede Gud verden, at han gav sin Søn...". Besind dig på den kærlighed, du modtager fra andre – og fra Gud. Tag imod kærligheden, som strømmer fra Guds hjerte gennem Jesu Kristi hjerte og ind i dit hjerte.

Anden kærlighedsperle. "Som jeg har elsket jer, skylder I også at elske hinanden." Lad Jesu Kristi kærlighed strømme videre – ind i dine relationer og til verden omkring dig. Hold eventuelt om begge perler samtidig.

Den grønne perle. Besind dig på dit ansvar som Guds medarbejder og forvalter af jordens ressourcer. Er der ét eller flere områder, du skal være opmærksom på? Er der noget, du skal handle på?

Hemmelighedsperlerne. Læg dine dybeste længsler og det, du kæmper med, ind i perlerne. Du kan bede for andre og for verden.

Nattens perle. Hvad forbinder du med natten lige nu? En følelse af tomhed eller angst? Eller finder du hvile? 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".

Stilhedserlen. Vær i nattens stilhed. Giv slip, overgiv din ånd og betro dit liv i Guds hænder.

Opstandelsesperlen. Lad lyset fra opstandelsens morgen strømme ind i dit liv og opløse mørket. Ved Jesu Kristi død og opstandelse er syndens, dødens og mørkets magt brudt. Lad det nye liv, Kristuslivet i dig, vokse til.

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

Gudserlen. Hvil i Gud. Gud i mig – jeg i Gud.

Bøn med udvalgte perler

Kristuskransen minder om Guds nær-vær og viser dig, hvor du er på din vej gennem livet og med Kristus. Som én sagde: "Jeg har altid vidst, at jeg har gået på en vej – nu ved jeg, hvor jeg er!" Den kan bruges som armbånd, eller du kan have den i lommen, på andagtsbordet eller sengebordet.

Dvæl ved enkelte perler

Hvis du befinder dig i en krise eller udfordringer, kan du dvæle ved ørkenperlen og lade den minde dig om, at ørkenen er en del af livet og din åndelige vej. Mærk din længsel og tørst. Tørsten vil oplyse vejen. Husk, at Jesus er i ørkenen, for dig og med dig.

Når du er bekymret, kan du dvæle ved *bekymringsløshedspærl* og lægge byrderne fra dig. Lyt til ordene: Vær ikke bekymret for noget, men lad i alle ting jeres ønsker komme frem. En tidligere workshopdeltager lavede sin egen krans med tre blå perler!

Hvis du er i konflikt med et andet menneske, kan du gribe om *kærlighedsperlerne*, modtage kærligheden og tilgivelsen fra Jesu hjerte og sende den videre ud i relationen.

Det kan virke lægende at meditere over den hvide *jegperle*, hvis man har lavt selvværd eller har mistet grebet om sig selv.

Indledning til stille bøn.

De første perler kan bruges som indledning til stille bøn og meditation.

Guds-perlen: bliv bevidst om Guds nærvær. Mød Guds kærlige blik.

Stilhedspærlen: vær stille, drag ånde i Guds Ånde.

Jegperlen: kom i kontakt med tanker, følelser og krop – vær med det, der er – og giv slip. Lyt til din længsel og udtryk dit ønske og intention for din stille stund som en bøn til Gud.

Overgivelses-perlen – overgiv det, der blokerer, og modtag fred og tilgivelse.

Sid med stilhedspærlen eller hold hele kransen i hånden.

Meditér i stilhed i 10-20 minutter. Du kan rette opmærksomheden på dit åndedræt, bruge Jesu navn eller vælge et ord, der udtrykker din intention. Når tankerne går på afveje, vender du blidt opmærksomheden til dit fokus.

'Liturgisk' brug

Du kan bruge kransen med bestemte bønner og skriftsteder for hver perle. Du kan lade dig inspirere af skriftstederne i min gennemgang af perlerne. Eller bruge de bønner og skriftsteder, Lønnebo har foreslået i bogen om Kristuskransen. Eller du kan bede Fadervor med Kristuskransen.

Fadervor med Kristuskransen

Ved at bede Fadervor med Kristuskransen bliver bønnerne fysisk forankret. Perlernes symboler og stilheden mellem bønnerne hjælper til fordybelse og større perspektiv på bønnerne.

Gudsperlen

– "Vor Fader, du som er i himlene"

Jegperlen

– "Helliget blive dit navn"

Dåbsperlen (overgivelsesperlen)

– "Komme dit Rige"

Ørkenperlen

– "Ske din vilje som i himlen således også på jorden"

Bekymringsløshedspærlen (Glædesperlen)

– "Giv os i dag vort daglige brød"

Første kærlighedsperle

– "Forlad os vor skyld..."

Anden kærlighedsperle

– "...som også vi forlader vore skyldnere"

Hemmelighedsperlerne

– du kan bede for verden og for andre om tilgivelse og forsoning.

Nattens perle

– "Og led os ikke ind i fristelse..."

Opstandelsesperlen

– "...men fri os fra det onde"

Gudsperlen

– "For dit er Riget og magten og æren i evighed! Amen"

Husk *stilhedsperlerne*. Lad bønnerne og bevidstheden om Guds nærvær synke ind i hjertet.

Den grønne Kristuskrans

Her er et forslag til meditation med fokus på vores ansvar som forvaltere af Guds skaberværk. Den kan bruges til personlig besindelse eller i en gruppe eller forening, du er en del af. Hvis I er flere, sætter I 'os' i stedet for 'jeg'.

Berør Gudspærlen. Gud er Skaberen og Kilden til alt liv. Gennem skaberværket kan vi fornemme Guds nærvær, magt og skønhed. Bed en takkebøn!

Berør stilhedspærlen. Gud er nær. Tænk på indåndingen – Gud i mig. På udåndingen – jeg i Gud.

Berør jegpærlen. "Du har gjort mig kun lidt ringere end Gud, med herlighed og ære har du kronet mig/os. Du har gjort mig til hersker over dine hænders værk, alt har du lagt under mine fødder." (efter Salme 8,6-7) Jeg er skabt i Guds billede

til at være forvalter på jorden og over dens ressourcer. Som gartner i Guds skaberværk – til at herske som Gud vil gøre det. Besind dig på din værdighed og dit ansvar som menneske.

Berør overgivelsespærlen. Selvransagelse og syndsbekendelse. "Adam, hvor er du – hvad har du gjort?" Er der områder, hvor du ikke lever i overensstemmelse med den opgave, du har fået betroet? Det kan være i form af en uforsonlighed med et andet menneske, i forhold til livsstil eller forbrug af ressourcer. Bekend dine (eller menneskehedens) svigt, ubevidsthed og tilbøjelighed til at udnytte omgivelserne til egen fordel.

Berør stilhedspærlen. På udåndingen – giv slip. På indåndingen – modtag tilgivelse og fred.

Berør ørkenperlen. Askesens sted. Stedet for træning af den åndelige bevidsthed og selvbeherskelse. Hvor du lærer enkelhed og søger Giveren frem for gaverne. Jorden, menneskeheden og naturen lider under menneskets grådighed. "Hele skabningen sukker og vander sig. Og venter med længsel på at Guds børn skal åbenbares." (Efter Rom 8.18-22)

Berør stilhedserlen. Tag smerten på dig – giv på udåndingen slip og indånd Guds nærvær.

Berør bekymringsløshedserlen. "Kom til mig, du som er træet og bærer på tunge byrder. Tag mit åg på dig, det er gavnligt! Så skal du finde hvile." (efter Matt 11.28-29). Du bærer ikke hele ansvaret for verdens smerte og ubalancer. Vid, at Jesus bærer åget sammen med dig. Husk at glæde dig over skaberværkets skønhed. Bevar den indre frihed, glæde

og fred og lad alle dine gerninger og aktiviteter udspringe af hvilen i Gud.

Berør stilhedserlen. Udånd uro og bekymring. Indånd fred og glæde.

Berør første kærlighedserle. Således elskede Gud verden, at han sendte sin Søn – for at føre menneskeheden og skaberværket tilbage til den oprindelige hensigt.

Berør anden kærlighedserle. Perle for efterfølgelse og efterlevelse. Følg Jesus og stræb efter at leve i pagt med den lovmæssighed, Logos, der findes i dit hjerte og i naturen.

Hold om begge kærlighedserler. På indåndingen – modtag Guds kærlighed. På udåndingen – lad den strømme videre til dig selv, til nærmeste relationer, naturen og dine medskabninger. Hvor strømmer kærligheden naturligt hen?

Berør den grønne perle. Perlen minder om dit ansvar for skaberværket og økologisk bevidsthed. På hvilke områder kan du (din familie, gruppe eller menighed) bedre leve i overensstemmelse med naturen? Hvad føler du dig tilskyndet til at gøre? Sæt gerne nogle konkrete mål.

Berør de to hemmelighedsperler. De kaldes også for forbønsperler. Rummer dine inderste anliggender, din længsel og intention. Du kan bede for et særligt område eller problematik på jorden.

Berør nattens perle. Tomhedens perle – for den dybeste krise – jordens smerte. Natten er et værn mod overfladisk aktivisme. Slip dine illusioner og overgiv dig til Gud. Jesus brød mørkets magt i verden – lad det ske for dig, i dig og gennem dig (din familie, gruppe eller menighed).

Berør stilhedspærlén. Udånd mørke. Indånd lys.

Berør opstandelsespærlén. Det fuldt bevidste liv i Guds lys. Et liv i tjenende kærlighed og med opmærksomhed på dine omgivelser. Lad Guds billede og Guds vilje folde ud i dig og gennem dit liv (din familie, gruppe eller menighed). Der er håb!

Berør stilhedspærlén. Udånd mørke. Indånd lys og håb.

Berør Gudspærlén. Symboliserer Guds Rige som en fuldbyrdelse af Guds plan for jorden og menneskeheden. Den nye himmel og den nye jord, hvor der ikke er smerte, tårer og længsel, men hvor Gud er alt i alle. "Lad dit Rige komme, din vilje ske!"

Kristuskransen i grupper

Kristuskransen gør det muligt at formidle kristen tro og spiritualitet på en livsnær og udogmatisk måde. Perlerne som symboler giver sprog og billeder for den åndelige erfaring og tolker livserfaringer i lyset af den kristne tradition. Som ikoner, der peger mod 'noget større', og lader 'det større' komme nærmere.

Kristuskransen skaber fællesskab og forbinder mennesker i en erfaring af at være på vejen sammen, trods forskellig religiøs og spirituel baggrund. Jeg oplever, at mange finder tilbage til deres kristne rødder og til Gud.

Udtalelser fra workshop-deltagere:

- Kristendommen er langt mere, end jeg hidtil havde troet
- Jeg vil bruge Kristuskransen med en ny forståelse af det at være kristen
- Øget sammenhæng mellem min kristne baggrund og det spirituelle. På vej hjem
- Det er en rigdom at følges med andre på livets vej – tilbage til Gud
- Jeg oplevede, at perlerne faldt ned i nogle huller i mit liv

Jeg har, alt efter målgruppe, kaldt workshoppen for 'Indføring i kristen spiritualitet', 'Personlig udvikling med Livets Perler' og 'På vandring med Kristuskransen.' Der er ikke tale om et kursus i traditi-

onel forstand. Jeg kan ikke lære andre troens vej, men vise en vej, som andre har gået, og jeg selv går. Jeg har holdt forløb over flere aftner, en fredag aften og lørdag eller som endags-workshop.

Kristuskransen kan bruges til fordybelse i grupper i menigheden, i dialoggrupper eller ved andagter i forbindelse med natkirke. Og i mange andre sammenhænge.

Forslag til forløb af en aften:

Præsentation. Første gang er det vigtigt at give deltagerne mulighed for at fortælle lidt om deres baggrund og om deres forventninger til kurset eller forløbet. Det er en god oplevelse at opdage, at der er andre med samme erfaring og længsel.

Nærværsøvelse og bøn, hvor man kom-

mer i kontakt med åndedrættet og giver slip på spændinger i krop og sjæl. Indled med en bøn om Helligåndens nærvær, for eksempel: "Kom, Gud Helligånd med Guds kærligheds nærvær, mød den enkelte af os og lys for os på vores vandring sammen".

Salme eller sang ud fra aftenens tema. Det kan være fra salmebogen eller en meditativ sang fra Taizé-hæftet eller den keltiske sangbog.

Oplæg. Kort oplæg. Begynd gerne med at give deltagerne mulighed for at komme med associationer i forhold til aftenens perle.

Samtale i grupper og plenum. Hvis det er en stor gruppe, kan man dele tanker to og to for at give alle mulighed for at komme til orde. Derefter i plenum.

Afslutning. Meditation over aftenens perler. Tag gerne de forrige perler med. Eller gå gennem hele kransen med fokus på aftenens perle.

Man kan sidde i en cirkel med en installation i midten – på gulvet eller på et lille bord, der er udsmykket efter aftenens tema. Eller sidde i en halvcirkel foran et bord/alter.

Forslag til en temadag – eller et forløb over tre aftener:

Klokken:

- | | |
|-------------|--|
| 10.00-12.00 | Vandring i tillid og overgivelse
Gudsperlen-jegperlen-dåbsperlen |
| 12.00-13.00 | Frokost |
| 13.00-14.30 | Gennem ørkener og oaser
Ørkenperlen-bekyringsløshedsperlen |
| 14.30-15.00 | Pause med forfriskninger |
| 15.00-16.30 | Gennem død til liv
Kærlighedsperlerne-natten-opstandelsen |

Inspiration til installationer

Man kan opstille installationer i kirkerummet, som kan være der permanent eller i forbindelse med natkirke. Brug stof i forskellige farver og symboler, der skaber fokus og appellerer til forestillingsevnen. Eller lav en krans med fyrfads-lysestager i perlernes farver på gulvet.

Her er forslag til installationer med mulighed for interaktion. De kan også bruges til inspiration til forløb i grupper.

- Gudsperlen. Treenighedsikonen på alteret.
Handling: tilbedelse og tak
- Stole for stilhedspærlerne, hvor man kan hvile
- Jegperlen. Et spejl og en tekst, for eksempel fra Esajas 43,1-4
Handling: Se på dig selv med Guds blik
- Dåbsperlen. Døbefonten med indviet eller velsignet vand
Handling: Dyp fingrene i vandet og gør korsets tegn
- Ørkenperlen. En bakke med sand og perler, skjult i sandet, gerne af perlemor. Der kan lægges en tørret Jeriko-rose i sandet, jf. Luthers ud-sagn om at være indkroget i sig selv.
Handling: Find din perle i ørkensandet. Hvad symboliserer perlen?

- Bekymringsløshedspærlen. En bunke sten som symbol for det, der tynger dig. Og en tom kurv. En vandet og udfoldet Jeriko-rose. Tekst fra Esajas 35.
Handling: En kurv, hvor man kan lægge stenene/byrderne fra sig. Se på den udfoldede Jeriko-rose. Hvad skal der til, for at du folder dig ud?
- Hemmelighedspærlerne. Tre krukker eller hvide lampekupler.
Handling: Skriv en bøn og læg i kuplerne
- Nattens Perle. Ingen lys, tomhed, sort stof eller ingenting (som Langfredag). Side 32 opslået i "Historien om Job" af Peter Madsen

OBS: Ved gruppeforløb eller workshop vandes rosen, så man ser den folde sig ud

- Kærlighedspærlerne. Et kors sættes på rødt stof og nogle kastanjer eller agern. Tekst fra Johannes 12,24-26 (hvedekornets lov).
Handling: Tag en kastanje. Hvad må jeg overgive, hvad skal lægges i jorden og nedbrydes/transformeres for at give plads til, at noget nyt kan vokse frem?
- Opstandelsespærlen. Ved lysgloben. Hvidt stof, lys, en plante eller et spirende løg. Gerne ved lysgloben.
Handling: tænd lys

VIL DU VIDE MERE OM KRISTUSKRANSEN?

Hvis du har fået lyst til selv at afprøve Kristuskransen, kan du købe den hos forlaget Eksistensen (eksistensen.dk).

Der har du også mulighed for at købe Martin Lönnebos bog "Kristuskransen" og andre materialer, som hjælper dig til at få glæde af Kristuskransen.

Øvrige ressourcer:

Bog: "Kristen meditation" af Karl Ludvig Reichelt.

Købes hos butik.areopagos.dk

Bog: "Det kærlige tilbageblik" af Lene Suh Nicolaisen.

Købes hos butik.areopagos.dk

CD: "Dagen vækkes" - meditationsmusik med Vindens Vej.

Købes hos butik.areopagos.dk

CD: "Må din vej gå dig i møde". Sange, liturgier og bønner fra den keltiske tradition.

Købes hos kirkefondet.dk.

CD: "Syng lovsang hele jorden" – sange fra Taizé.

Købes hos kirkefondet.dk.

Hvad er Kristuskransen? Og hvordan kan de farvestrålende perler i kran-
sen være med til at give nyt liv til din trospraksis?

Det kan du læse mere om i dette hæfte, hvor præst og retrætevejleder
Lene Skovmark deler sine erfaringer med Kristuskransen. Der er blandt
andet en kort gennemgang af hver enkelt perle, ligesom der er forslag
til, hvordan du kan bruge Kristuskransen alene og sammen med andre.

Dette hæfte er en del af en serie, som Areopagos udgiver under navnet
"Perler på en snor". Hæfterne omhandler emner, som alle hænger sam-
men med Areopagos' arbejde indenfor religionsdialog og kristen tros-
praksis.



areopagos

