

# Samtaleark

## Kristuskransen

- praktisk hjælp til mit bønsliv

### Indledende note:

Den svenske biskop emeritus Martin Lönnebo har udviklet Kristuskransen.

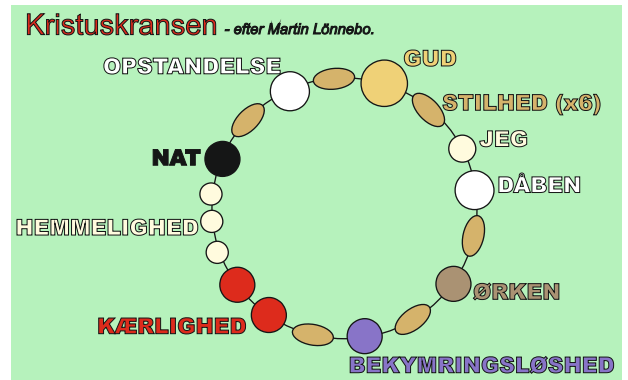
Om Lönnebos teologi gennem hans mange forskellige bøger :  
Hans understregning af Guds ubegrænsethed og ubegribelighed kan undertiden føles som et spring ud i det store mørke uden nogen sikker grund, hvor meget er helt «åbent». Derfor tages han og Kristuskransen også til indtægt for mange slags kristendom .  
**Men samtidig siger han langt overvejende noget, der er solidt bibelsk funderet.**

To gode råd: Læs ham altid i lyset af den solide bibelske lære.

Og mht Kristuskransen: læs primært de bøger, han selv har skrevet.

De bøger, andre har skrevet, er ofte betydeligt mere «åbne» og med en mere løs tilgang til den bibelske lære.

På dansk er hans bøger og en færdiglavet krans udgivet på Unitas forlag (nu hedder forlaget Eksistensen).



**Matt 6,5-15:** NTs generelle vejledning til bøn er: Bed til **Far** i kraft af **Jesus** med hjælp fra **Helligånden!**

Jesus siger her i Matt 6, at vi skal ikke bede, for at andre skal se det, men for at være sammen med Gud. Vi skal heller ikke opsende mængder af ord for derved at øge chancen for bønnehørelse - det er afgudsdyrkere, der gør den slags. Vi må gerne bede fastformulerede bønner (Jesus gir os Fadervor) - men også gerne fritformulerede bønner, som vi ser mange gør til Jesus i de år, han trådte offentlig frem. Salmernes Bog indeholder også mange gode formulerede bønner.(Fx Sl 5).

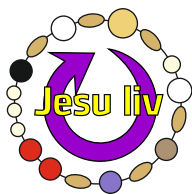
De faste former er som afmærkede stier og trapper/trædesten, der gør, at du ikke behøver at bruge kræfter og opmærksomhed på at gå den vej, du vil - du kan træde ind i noget, der er lagt til rette.

Kristuskransen er en sådan «sti» eller «trædesten» på bønnens vej.

Perlerne kan bruges på mange måder - se Lönnebos bøger og andre bøger om emnet. For mig er fordelene bl.a. at der er noget fysisk at holde sig til: at føle noget, hjælp til koncentration, den ordløse berøring er en kontakt, der ikke kræver, at jeg hele tiden skal kunne finde på ord - det kan lige så godt være billeder eller fornemmelsen af at «gå ind i perlen» - eller mit eget billede: at gå ind i et telt. I et telt er du ikke isoleret fra omverdenen - du kan høre lydene og mærke temperaturen og vinden osv... og du er ikke altid usynlig inde i teltet - skygger kan gå begge veje. Men samtidig er du lidt isoleret og kan bedre koncentrere dig om det/dem, der er sammen med dig inde i teltet.

De 18 perler: Man kan nå hele kransen eller bare nogle få ... man kan bruge kort eller lang tid ved hver perle ... man kan lave sin egen krans med egne perler ... man kan bede Fadervor og velsignelsen med kransen.

Kristuskransen som en gennemgang af Jesus' frelseshandling for os: (min egen ide, så vidt jeg ved - den står for egen regning):



- fra Fars herlighed
- lille baby
- døbt
- fristet i ørkenen
- vandt og vandrede i tro

- kærligheden
- det, vi ikke ved ...○○
- lidelsen og døden
- opstandelsen

### Samtale:

Har Du/I erfaringer med Kristuskransen?

Har du/i nogle andre «trædesten» du/I bruger i jeres bønsliv?

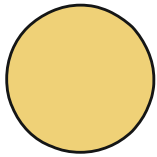
På næste side følger en kort udgave af Lönnebos beskrivelse til hver enkelt perle. Prøv at gennemgå perlerne én for én og snak om, hvorvidt den enkelte perles tema opleves relevant for dig i dit bønsliv.



Indre Missions Undervisningsvideoer

Find flere videoer på **imedia.dk**

## Bibelens perler. Martin Lønnebo. Unitas 2008



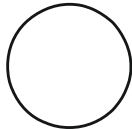
**Gudsperlen** (guld) - om det hemmelighedsfulde nærvær «Du er grænseløs, du er nær, du er lys og jeg er din».



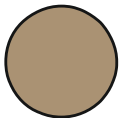
**Stilhedsperlerne** (seks aflange) - til ordløs koncentration «I Guds stilhed kan jeg være ordløs, stille, uden krav».



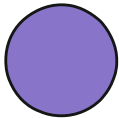
**Jegperlen** (perlemor) - om at se sig selv som værdig og ansvarsfuld «I Guds øjne er jeg en smuk perle».



**Dåbsperlen** (hvid) - om at blive født på ny, overgivelse «Du kender mig og omslutter mig med ømhed».



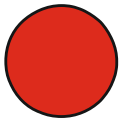
**Ørkenperlen** (brun) - til åndelig prøvelse og stræben efter at leve et ægte liv «Rens mig, så jeg bliver ren. Hel mig, så jeg bliver hel».



**Bekymringsløshedspærlen** (blå) - om evighedsnuets frihed og lette sind «Læg al din uro, læg al bekymring, den som har Gud kan intet mangle».



**Kærlighedsperlen** (rød) - om at tage imod kærlighed «Du som har dig selv mig givet, lad i dig mig elske livet».



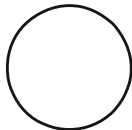
**Offerperlen** (rød) - om at give kærlighed «Gud, gør mig til et godt menneske».



**Tre Hemmelighedsperler** (perlemor) - til personlige bedeemner «Gud, du ved. Glem ikke».



**Nattens perle** (sort) - om døden og kriserne «Jeg ånder ud min ensomhed, jeg ånder ind, at jeg er din».



**Opstandelsesperlen** (hvid) - om livets fornyelse «Her findes ingen afstande - her er nærhed. Her findes ingen tid - her er evighed. Gud er alt, overalt».