

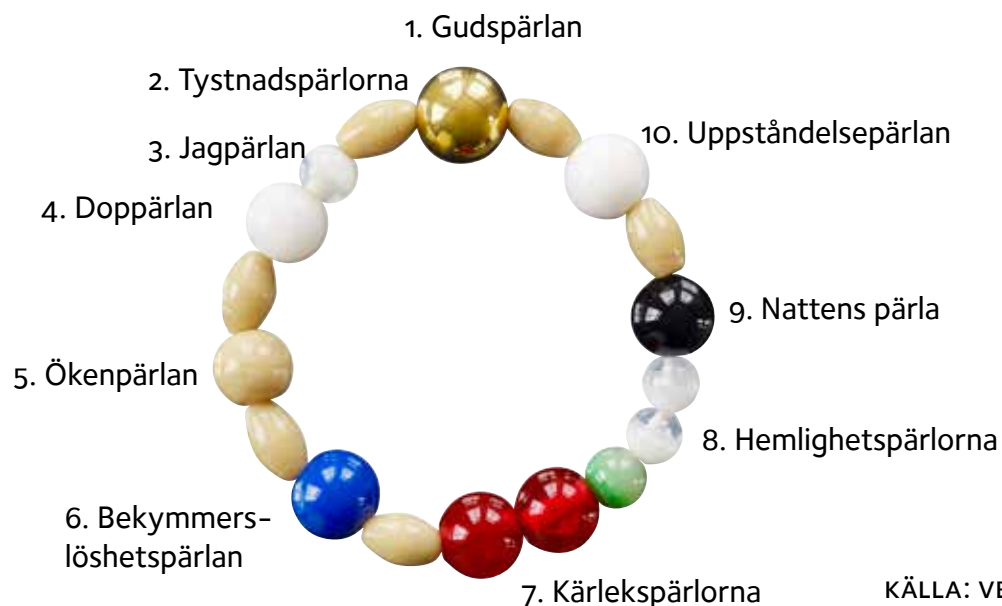
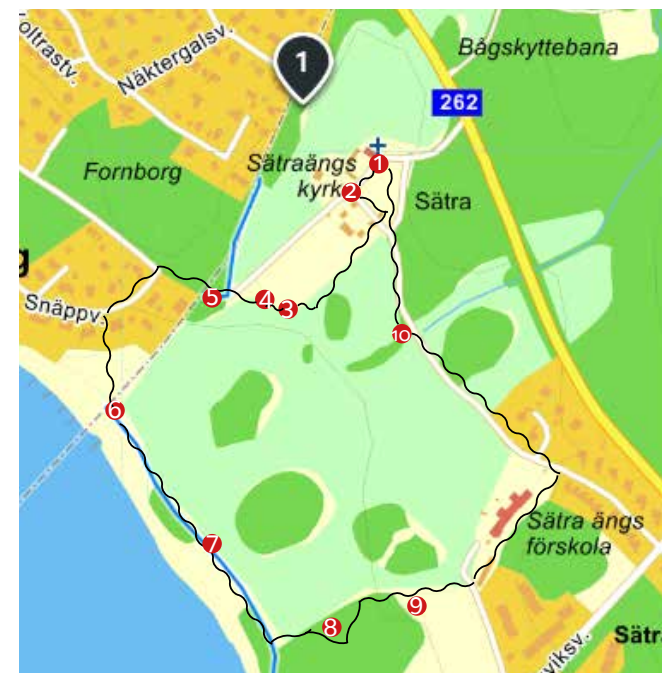
VANDRA MED FRÄLSARKRANSEN

Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) runt Sättra äng. Frälsarkransen™ är ett modernt radband med 18 pärlor i olika färger och med olika betydelser. Ett slags livboj i vardagen.

Du kan starta vid Sättraängskyrkan - eller där det passar för dig. Längs vandringen finns åtta stopp med pärlor. Vid varje pärla finns en skylt med en tankvärd text och en bön. Gå i din egen takt. Gå med Gud. Stunden är din.

Martin Lönnebo (1930-2023), tidigare biskop i Linköpings stift, skapade radbandet en sommar när han båtluftade i Grekland. En storm tvingade båten till en ö med bara 47 invånare inklusive byns präst. Martin fick tag på ett litet rum, och i det rummet började han skissa fram Frälsarkransen.

Frälsarkransen finns att köpa i Danderyds kyrka och Församlingens Hus.



KÄLLA: VERBUMFORLAG.SE

FRÄLSARKRANSEN

Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sättra äng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

1. GUDSPÄRLAN

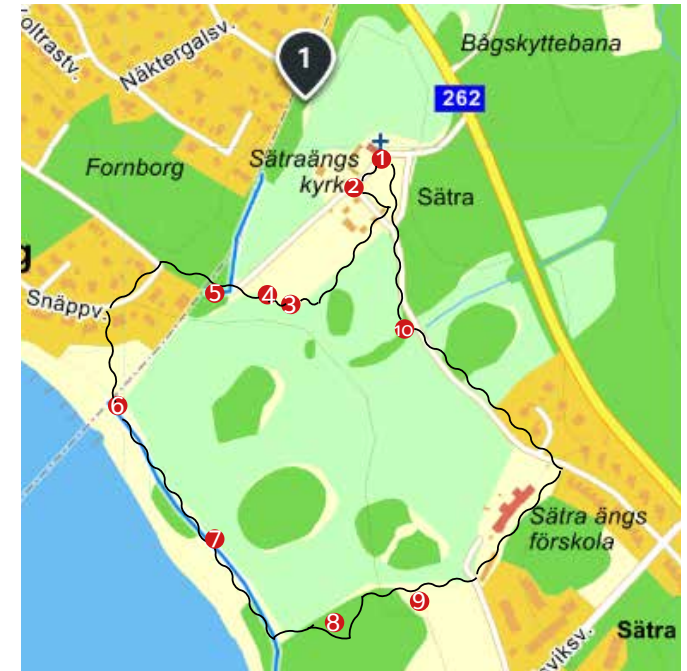
Den gyllene pärlan påminner om att det finns någon som alltid är med och som vakar över oss. Den är Frälsarkransens början och slut, ursprung och mål.

Bön:

Du är gränslös
Du är nära
Du är ljus
och jag är din.



KÄLLA: VERBUMFORLAG.SE



FRÄLSARKRANSEN

Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sätträ äng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

2. TYSTNADSPÄRLORNA

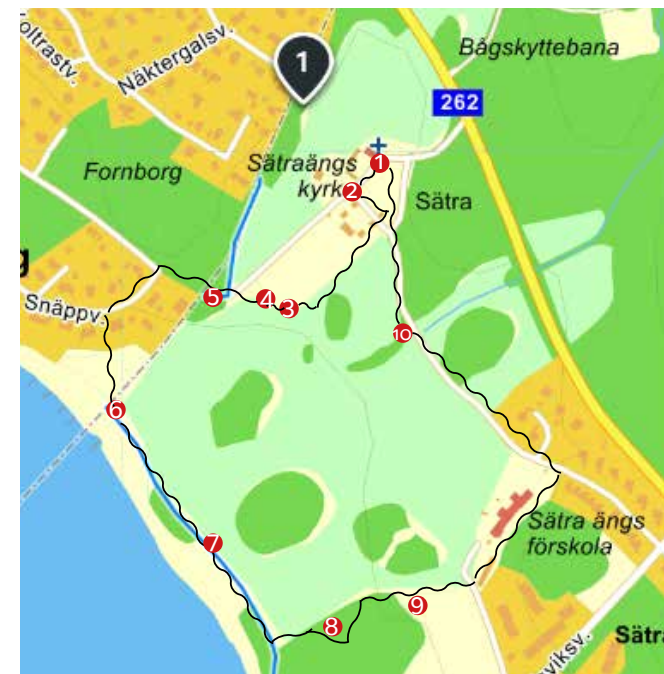
Jäkt och stress utmärker det moderna samhället. De sex tystnadspärlorna finns i kransen för att påminna om den viktiga tystnaden och att stänga av malande tankar och prestationskrav och bara vara.

Bön:

I Guds tystnad får jag vara ordlös, stilla, utan krav.
Klara rymder, öppna dagar;
här en strand vid nådens hav.



KÄLLA: VERBUMFÖRLAG.SE



FRÄLSARKRANSEN

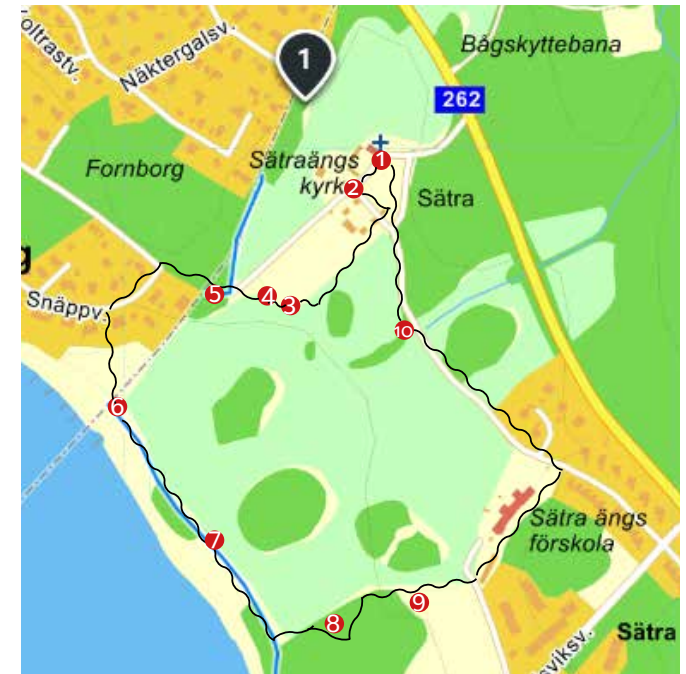
Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sättra äng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

3. JAGPÄRLAN

Den pärlemorskimrande lilla pärlan riktar tanken inåt, till den vi är när yttre roller skalas bort. Den påminner om att vi är skapade till Guds avbild.

Bön:

Jag är en droppe
i Guds hav
som speglar himlen.



FRÄLSARKRANSEN

Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sätträ äng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

4. DOPPÄRLAN

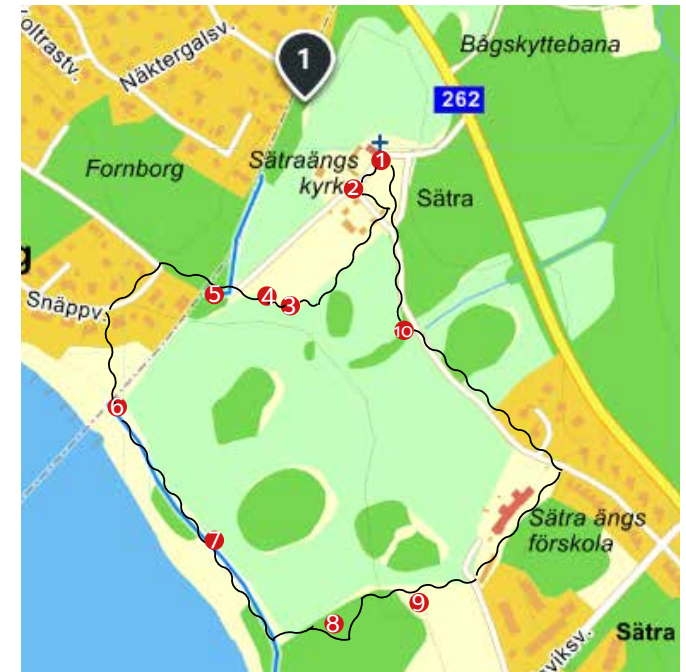
Den vita pärlan manar oss att våga börja om på nytt. Den rymmer dopets löfte om obegränsad nåd och förlåtelse. Det är aldrig för sent.

Bön:

I Guds kärlek vill jag vila,
veta att jag är önskad, älskad, sedd.
Övar mig i barnets tillit,
prövar höjd och djup och bredd.



KÄLLA: VERBUMFORLAG.SE



FRÄLSARKRANSEN

Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sättra äng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

5. ÖKENPÄRLAN

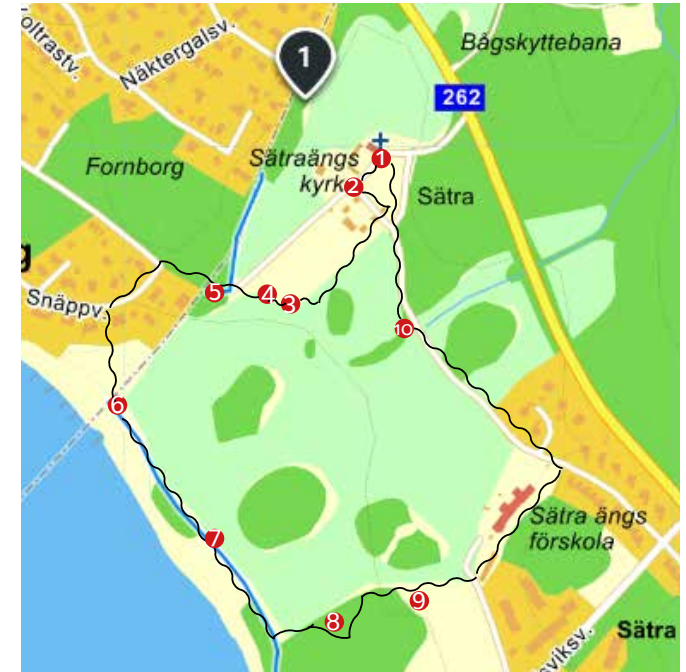
Den sandbruna pärlan symboliserar motgångar, stunder då livet ter sig som en öken. Men att acceptera svårigheter är ett steg mot att besegra dem.

Bön:

Rena mig
så blir jag ren,
hela mig så blir jag hel.



KÄLLA: VERBUMFORLAG.SE



FRÄLSARKRANSEN

Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sätträäng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

6. BEKYMMERSLÖSHETSPÄRLAN

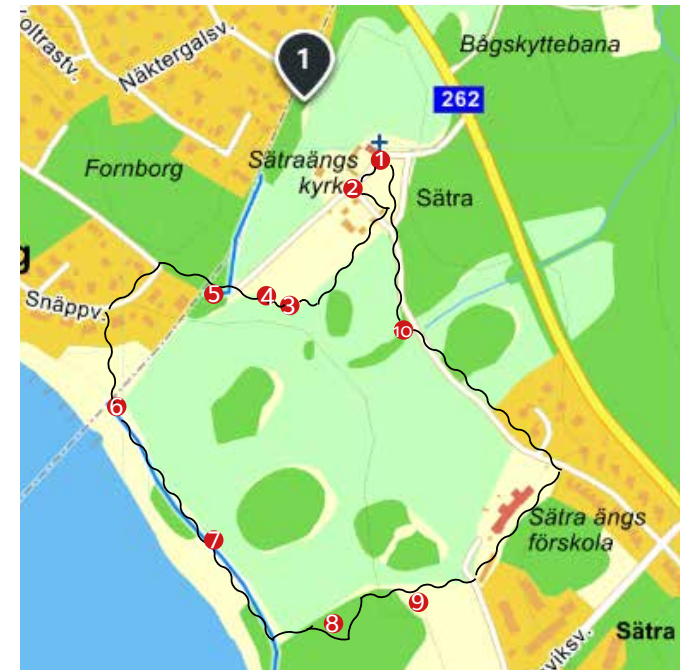
Den himmelsblå pärlan är livets rastplats.
Där i lugnet närs livslust och livsmod. Här får vi
vara utan att göra. Här finns inga krav. Njut.

Bön:

Herren är min herde,
ingenting ska fattas mig.
Han för mig i vall på gröna ängar,
han låter mig vila vid lugna vatten.



KÄLLA: VERBUMFORLAG.SE



FRÄLSARKRANSEN

Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sätträ äng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

7. KÄRLEKSPÄRLORNA

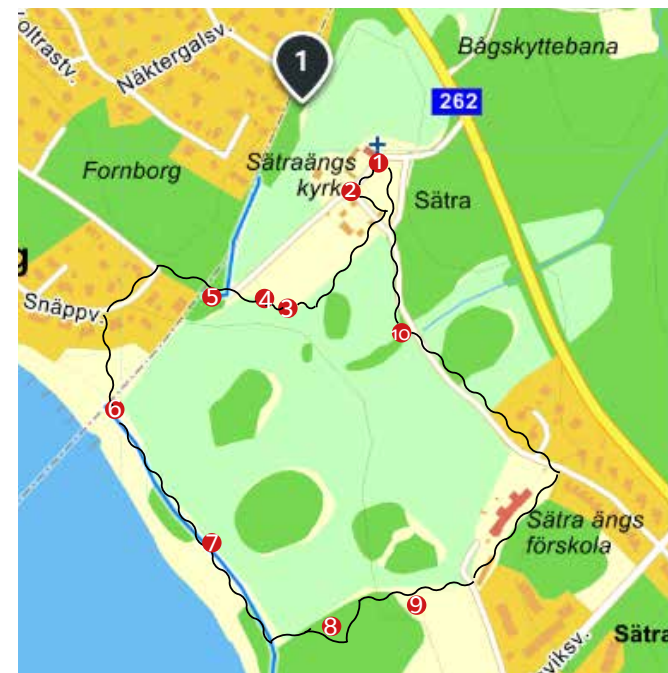
Alla liv rymmer kärlek, de människor vi älskar och de som älskar oss. Kärleks pärlorna är två. Att älska är livets stora, flödande gåva.

Bön:

Öppna mig nu
för kärlekens läkande kraft.
Gud låt mig vara
ett hjärta för någon.



KÄLLA: VERBUMFORLAG.SE



FRÄLSARKRANSEN

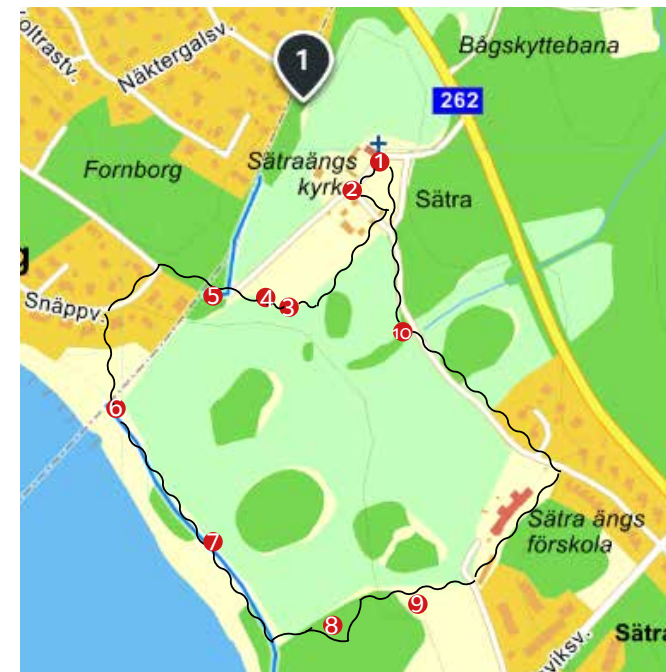
Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sättra äng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

8. HEMLIGHETSPÄRLORNA

Tre små pärlorna rymmer hjärtats innersta hemligheter. De som vi inte pratar med någon om. Hemlighetspärlan med en nyans av grönt talar om medmänsklighet och omsorg om skapelsen.

Bön:

Litet eller stort,
det jag lägger i din hand
är i tryggt förvar.



FRÄLSARKRANSEN

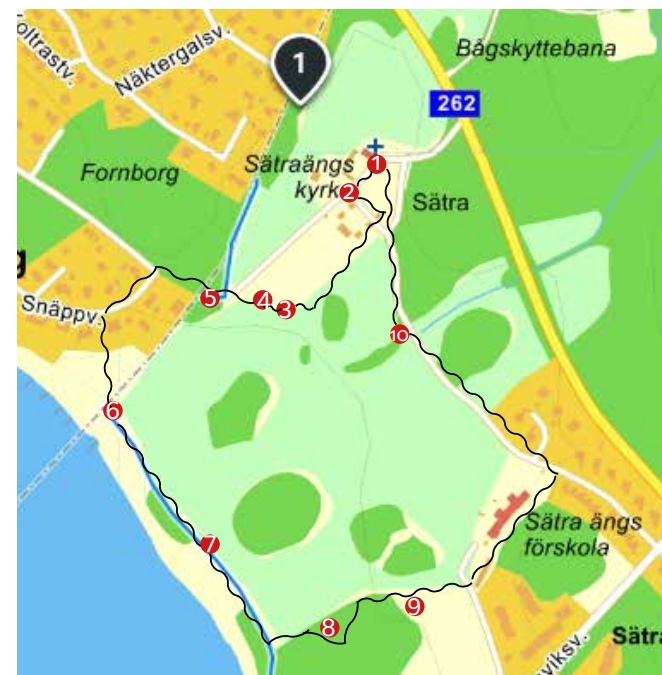
Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sätträ äng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

9. NATTENS PÄRLA

Den svarta pärlan står för livets tyngsta och mörkaste stunder. Men, för att uppleva dagen måste man utstå natten. Gud är inte borta.

Bön:

Inte ens i den mörkaste dal
fruktar jag något ont,
ty du är med mig.



FRÄLSARKRANSEN

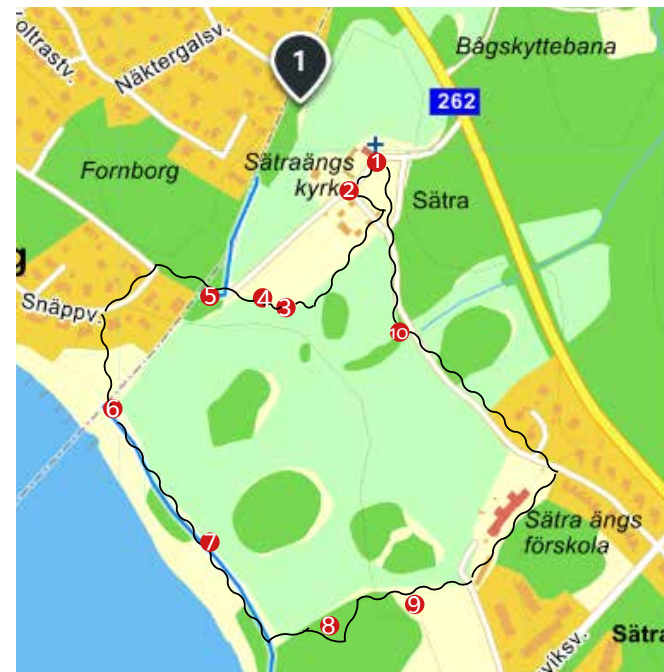
Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sätträäng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.

10. UPPSTÅNDELSEPÄRLAN

Den vita pärlan står för godhetens seger Över ondskan. För hoppet som Övervinner oro och rädsla. Den vill frid och ljus. Natten är Över. Morgonen är kommen. Här flödar ljus och liv.

Bön:

Varje andetag:
du i mig,
jag i dig.



FRÄLSARKRANSEN

Välkommen att gå en meditativ vandring (ca 1,5 km) i Sätträng. Du går i din egen takt, för dig själv eller tillsammans med andra. Börja där du vill efter slingan. Stunden är din. Frälsarkransens pärlor är utplacerade efter vägen och ger dig flera av livets dimensioner; Tystnaden, Jaget, Natten, Gud, Livets öken, Hemligheterna, Dopet, Bekymmerslösheten Kärleken.