



# Vandring med Frälsarkransen

Södra kyrkogården



# *På denna kyrkogård hyllar vi livet*

Vi förstår om du blir förvånad. En kyrkogård är säkert inte det första man tänker på som en plats för att hylla livet.

Snarare tvärtom. En plats att vörda döden. Minnas dem som inte längre finns i våra liv, snarare än glädjas åt allt och alla som fortfarande gör det.

För så begränsat tänker vi oftast. Födelsen är livets början. Döden är dess slut.

Vad man då glömmer är bara att döden inte enbart är ett slut utan också en början. Även om ingen av oss med säkerhet kan veta vad den är början på.

De som har sina sista vilorum här, däremot, de som man brukar säga har gått över till den andra sidan, de vet.

Det är också det som gör detta till en så idealisk plats för att hylla livet. Här är ju båda sidorna av livet närvarande samtidigt. Både det som börjar med födelsen på den här sidan och det som börjar med döden på den andra.

Det var så vi tänkte när vi gjorde detta till en plats att hylla livet och det är också därför som vi har byggt en Frälsarkrans här. En bön till livet – i alla dess former, som Frälsarkransens upphovsman, biskop Martin Lönnebo, kallat den.

En hjälp att göra dig ännu mer levande, skulle man också kunna säga. Förundras av det mystiska, förvånas av det fantastiska, förtjusar av det vackra...

Frälsarkransen såsom den är utformad här utgör en pilgrimsvandring mellan tretton pärlor gjorda av keramikern Per Hammarström.

Vid varje pärla finns texter att inspireras av. Den ena är skriven av Strängnäs stifts biskop Johan Dalman och den andra av Karin Karlberg som är präst i samma stift.

På kartan kan du se att hela vandringen i Frälsarkransen är totalt 1,3 km. Du kan också se var de olika pärlorna är placerade.

Du kan gå åt vilket håll du vill och starta var som helst. Precis som i livet självt.

Texterna, frågorna och bibelcitaten nedan finns till stöd för din reflektion under vandrigen mellan Frälsarkranens pärlor. Den första texten är mest tänkt för den som är vuxen. Den andra texten är mest tänkt för den som är barn.

## Gudspärlan

Gud håller allting i sin hand;  
vakar över dig och mig.  
Alla är vi skapade till hans avbild.  
Gud finns alltid med oss,  
han är där vi är.

*När upplever du att Gud är med dig och när känns Gud långt borta? Vad vill du säga till Gud inför Gudspärlan?*

Allt börjar med Gud;  
sol, måne, luft och jord,  
vatten, vind och människor.  
Gud är överallt.  
Gud är här.

*Hur tänker du dig Gud? Vad vill du säga till Gud inför Gudspärlan?*

”Ty i honom är det vi lever, rör oss och är till.” Paulus i Apostlagärningarna 17:28

## Tystnadspärlan

Det är i stillheten som du bäst kan  
höra Guds inte sällan ordlösa tilltal.  
Stilla dig.  
Vänta.  
Lyssna.

*Vad hör du när du lyssnar efter Gud?*

Vill du möta Gud?  
Låt det vara tyst.  
Låt orden vila.  
Gud väntar i tystnaden.

*Lyssna – vad hör du?*

”Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite.” Jesus i Markusevangeliet 6:31

## Jagpärlan

Vi har alla olika roller i livet.  
Men vem är du och jag innerst inne?  
Bortom allt som tillskrivs oss.

*Ja, vem är du innerst inne? Vad vill du säga till Gud inför Jag-pärlan?*

Du är ett barn på jorden.  
Ditt liv är ditt.  
Dina drömmar, dina tankar  
tillhör dig.

*Vad är det som gör dig unik? Vad vill du säga till Gud inför Jag-pärlan?*

”Med himmelriket är det också som när en köpman söker efter fina pärlor. Om han hittar en dyrbar pärla går han och säljer allt han äger och köper den.” Jesus i Matteusevangeliet 13:45-46

## Doppärlan

Duger jag, undrar du.  
Ja, svarar Gud genom ditt dop.  
Vila i den övertygelsen och ta  
frimodigt emot förvisningen.

*Vad betyder dopet för dig? Vad vill du säga till Gud inför Doppärlan?*

När du döptes blev du Guds barn.  
Gud skyddar och bevarar dig.  
Gud följer dig genom mörkret.

*Vad betyder det att Gud är med dig alla dagar? Vad vill du säga till Gud inför Doppärlan?*

”Jag är med er alla dagar till tidens slut.” Jesus i Matteusevangeliet 28:20

## Ökenpärlan

På andra sidan livets ökenvandringar  
ser vi med nya ögon.  
Minns din väg och  
dra de goda lärdomarna.

*Vilka öknar minns du? Vad tog dig igenom? Är du kanske mitt i öknen just nu? Vad vill du säga till Gud inför Ökenpärlan?*



1. Gudspärlan
2. Tystnadspärlan
3. Jagspärlan
4. Doppärlan
5. Ökenpärlan
6. Bekymmerslöshetspärlan
7. Kärlekspärlorna
8. Hemlighetspärlorna
9. Nattens pärla
10. Uppståndelsepärlan

### Ökenpärlan forts.

När du går vilse,  
när du är trött,  
när du är rädd  
vill Jesus hjälpa dig.  
Han säger: "Tro på mig".

*Hur känns det när allt är som "öken"? Vad vill du säga till Gud inför Ökenpärlan?*

"Om någon vill gå i mina spår måste han förneka sig själv och ta sitt kors och följa mig."  
Jesus i Markusevangeliet 16:24

### Bekymmerslöshetspärlan

Ibland uppstår dessa livets kravlöst  
himmelsblå ögonblick.  
Måla upp den bilden inom dig.

*När är ditt liv kravlöshet och bekymmersfrihet? Vad vill du säga till Gud inför Bekymmerslöshetspärlan?*

Jesus säger: "Kom till mig".  
Bli stilla.  
Släpp oron.  
Vila en stund från det som är svårt.

*När är livet gott att leva? Hur känns det då? Vad vill du säga till Gud inför Bekymmerslöshetspärlan?*

"Gör er därför inga bekymmer för morgondagen. Den får själv bära sina bekymmer."  
Jesus i Matteusevangeliet 6:34

### Kärlekspärlan (ta emot kärlek)

Minns dem du älskar och  
dem som älskar dig –  
vare sig de lever eller inte.  
Den kärlek du fått och får.

*Vilken kärlek har du fått ta emot? Från vem? Vad vill du säga till Gud inför den här Kärlekspärlan?*

Solen lyser på jorden.  
Guds kärlek lyser på dig.

*När har du fått ta emot kärlek? Vad vill du säga till Gud inför den här Kärlekspärlan?*

Liksom Fadern har älskat mig, så har jag älskat er. Bli kvar i min kärlek. Jesus i  
Johannesevangeliet 15:9

### Kärlekspärlan (ge kärlek)

Verklig kärlek kostar inte sällan på.  
Minns kärlekens lön och pris.  
Tacka för vad du får ge.

*Vilken kärlek har du fått ge? Till vem? Vad vill du säga till Gud inför den här Kärlekspärlan?*

Det finaste  
du kan ge till någon  
är att säga:  
"Jag tycker om dig."

*Hur känns det när man kan ge kärlek ellergöra något för någon annan? Vad vill du säga till Gud inför den här Kärlekspärlan?*

Alla skall förstå att ni är mina lärjungar om ni visar varandra kärlek." Jesus i Johannes-  
evangeliet 13:35

### Hemlighetspärlorna

Gud gör sig konkret i sin  
skapelse.  
Han låter oss vara medskapare.  
Det är en gåva;  
och ett ansvar.

I vårt innersta finns livs-  
drömmarnas  
hemliga trädgård.  
Öppna hjärtats grind och  
bjud Gud att stiga in.

I våra drömmar förvaras  
vårt yttersta hopp.  
En hemlighet vi delar med  
Gud  
i vår innersta gemenskap.

*Vilka stora och små hemligheter finns i ditt liv? Vad vill du säga till Gud inför Hemlighetspärlorna?*

Det mjuka barfotagräset,  
koltrasten som sjunger,  
regnbågens färger,  
har Gud tänkt ut.  
Allt hör samman.

Du hör samman med Gud.  
Gud lyssnar alltid.  
Gud förstår.  
Be för dem du bryr dig om.

Be för dem som har det  
svårt.  
Gud tar din bön till sitt  
hjärta.

*Hur är det att ha en hemlighet? Vad vill du säga till Gud inför Hemlighetspärlorna?*

Dina hemligheter är dina. Hemlighetspärlorna finns där för personliga böneämnen som barnen, den älskade, en djup önskan och allt levande.

## Nattens pärla

Döden och natten hör livet till.  
Ögonblick och förhållanden som  
tynger och förmörkar.  
Göm dem inte.

*Vilka minnen av kris, sorg och död väcker Nattens pärla hos dig? Vad vill du säga till Gud inför Nattens pärla?*

Natten låter dig vila.  
Skuggorna är mjuka.  
Gud finns i mörkret.  
Natten är din vän.

*Ibland är allt nattsvart. Vad blir du ledsen av? Vem tröstar dig? Vad vill du säga till Gud inför Nattens pärla?*

**"Ingen skall rycka dem ur min hand." Jesus i Johannesevangeliet 10:28**

## Uppståndelsepärlan

Jesu uppståndelse visar  
att det omöjliga är möjligt.  
Mörker blev ljus.  
Känn ingen fruktan.

*Vad hoppas du mest av allt? Vad vill du säga till Gud inför Uppståndelsepärlan?*

Livet vann!  
Jesus uppstod.  
Döden är inte slutet.  
Allt är möjligt.

*Vad hoppas du mest av allt? Vad vill du säga till Gud inför Uppståndelsepärlan?*

**"Var inte rädda. Jag vet att ni söker efter Jesus, som blev korsfäst. Han är inte här, han har uppstått, så som han sade." Ängeln i Matteusevangeliet 28:5-6**



Frälsarkransen finns att köpa i domkyrkan. Frälsarkransen finns både i barn- och vuxenstorlek. I domkyrkan finns också boken "Livets pärlor" av biskop Johan Dalman.

*Böckerna om Frälsarkransen ges ut av Verbum (verbum.se).  
Frälsarkransen™ & © Verbum AB. Tryckt med tillstånd.*



Om du är intresserad av att pilgrimsvandra mer erbjuder församlingen olika organiserade vandringar. Det finns vandringar både för stora och små. Information om detta hittar du på församlingens hemsida, i verksamhetsbroschyr och i annonsering.

Församlingen har också ett konfirmationsalternativ som bland annat innehåller en pilgrimsvandring på El Camino i Spanien.

Vill du pilgrimsvandra på egen hand finns flera vandringar här i Strängnäs. I domkyrkan finns kartor och material till stöd för detta. "Sankt Eskil-etappen", "Det bibliska landet", "Kyrkohistorisk vandring" och "Pilgrimens nycklar".



Pilgrim  
Strängnäs

Strängnäs domkyrkoförsamling med Aspö  
Biskopsgränd 2  
645 30 Strängnäs

[svenskakyrkan.se/strangnas](http://svenskakyrkan.se/strangnas)  
0152-245 00