

# Livets pärlor.

En liten krans med 18 pärlor - hur kan den rymma livets alla nyanser?

## Allt fler söker välbefinnande och ro

Tempot har blivit allt hetsigare, många arbetar för mycket både mätt i tid och intensitet. Behovet av att försöka kompensera sig själv för den press och stress vi utsätter oss för har blivit större. Qi gong, pilates, yoga, slow food, nia, tai chi, spa, massage – är samtliga uttryck för vårt sökande efter harmoni, ro och välbefinnande.

Intresset för egenvård, själavård och existentiella frågor har samtidigt ökat märkbart under senare år. Kanske har behovet av ett redskap för koncentration, eftertanke och mening aldrig varit så stort som nu. Livets pärlor kan vara ett sådant hjälpmedel för många.



## Hur är det i andra kulturer?

De flesta kulturer/religioner har någon form av hjälpmedel för meditation och eftertanke. Det finns inom katolicismen - Rosenkransen, den ortodoxa kristendomen, islam och buddismen för att nämna några. Två saker är centrala inom meditation; tiden och koncentrationen. Ett radband är ett utmärkt stöd för att man ska kunna hålla reda på båda utan att känna sig stressad. Tappar man koncentrationen är det lätt att återvända till det ställe där tankarna började vandra iväg.



# VERBUM



## Idén bakom Livets pärlor och hur de kan användas

Martin Lönnebo hade länge funderat kring en form för den stressade människan att närma sig sitt inre liv, något som hjälper och påminner om det som är viktigt i livet. I sin roll som biskop mötte han många sökande och upplevde ett växande intresse för existentiella frågor.

– Radband finns inom en mängd olika kulturer och förutom att de är vackra så har de en dokumenterad funktion. Jag ville göra någonting konkret att sätta i händerna på folk. Beröring är centralt för människan, och så eftersatt i vår tid där örat och ögat helt dominerar hur vi tar in information. Vi har inte heller något hjälpmedel för koncentration. Ändå har vi aldrig varit så okoncentrerade som nu, säger Martin Lönnebo.

*"Finns det en kärlek som likt en kosmisk kraft håller allting samman?"*



## 18 pärlor att ladda med egna tankar

Radbandet består av 18 pärlor. 12 av dessa refererar till Uppenbarelsebokens beskrivning av himlen.

Dessutom finns det sex tystnadspärlor.

Det finns en gyllene pärla som påminner om att det finns en sammanlänkande kraft och om det som är verkligt viktigt i livet, en pärla av pärlemor som är jagpärlan och tre hemlighetspärlor. De vita pärlorna handlar om omvändelse och uppståndelsen, den blå kallas bekymmerslöshetspärlan och de båda röda är kärlekspärlorna. Nattens pärla är svart, ökenpärlan brun. De avlånga träpärlorna kallas tystnadspärlor. Meditationen börjar och slutar med den gyllene Gudspärlan.

Innehavaren av Livets pärlor laddar varje pärla med sina egna tankar och behov. Sedan bär man det på armen, i fickan eller lägger det i väskan eller under kudden. Man rör vid pärlorna, snurrar dem mellan fingrarna, en efter en. Samtidigt funderar man på det som är viktigt i livet - de tankar och den symbolik som finns laddade i pärlorna.

Livets pärlor kan även användas i meditation, vid familjeandakter och i undervisning av barn och konfirmander.



# VERBUM



## 18 pärlor för ett rikare liv – pärlornas symbolik

### Gudspärlan

Den gyllene pärlan är kransens början och slut, den rymmer livets ursprung och mening. Pärlan symboliserar tro, förundran och tillit. Att det finns en sammanlänkande kraft. Vad är viktigt i mitt liv? Ser mina dagar ut som jag vill? Skulle något behöva vara annorlunda? Pärlan påminner om det verkligen viktiga i livet.

### Tystnadspärlorna

Jäkt och stress finns överallt i samhället. Tystnadspärlorna påminner om den viktiga tystnaden. Om vikten av att stänga av prestationskrav och bara finnas till. I tystnaden kommer vi i kontakt med vårt innersta och låter det tala.



### Jagpärlan

Den lilla pärlemorskimrande pärlan riktar tanken inåt, till den vi är när våra yttre roller skalats bort. Som sandkornet som bär på en möjlighet att bli en pärla, finns inom varje människa oanade krafter som väntar på att få vakna. Vi måste få vara både i vår litenhet och i vår storhet. Jagpärlan hjälper oss att inte glömma bort oss själva och våra egna behov av kärlek, glädje och livslust. Ibland känns det som livet flyter och ibland är det trögt och tungt, med motgång, vardag och en hel lång vecka att ta itu med. Det är då du greppar pärlan och får förnyad kraft och ser på din uppgift med en annan, mer möjliggörande energi.



### Doppärlan

Den stora vita pärlan manar oss att våga börja om på nytt, att det aldrig är för sent. Vi gör ofta saker som vi måste eller för att passa andra. Så formar vi våra liv efter behovet av bekräftelse. Doppärlan talar om att vi är bra som vi är, att vi inte behöver förstå oss. Det handlar om att lämna bakom sig bittra minnen och måsten, att börja se med barnets nyfikna ögon.



### Ökenpärlan

Den sandbruna pärlan symboliserar motgångar, stunder då livet ter sig som en öken. Öken kan vara en lång tröstlös vandring i vardagen, eller ett gigantiskt uppdrag, eller en allvarlig sjukdom. När det är öken i livet, finns det bara en väg framåt och det är rakt igenom. Då manar oss ökenpärlan till tålamod. Som en ständigt coach finns ökenpärlan i vår hand – ge inte upp, ta ett steg till.



# VERBUM





### Bekymmerslöshetspärlan

Den himmelsblå pärlan är livets rastplats. Här i lugnet föds livslust och livsmod. Här finns inga krav. Vi frågar oss: Vad ska jag göra nu? Den blå pärlan frågar oss: Vad kan jag utelämna? Vi behöver stanna upp och njuta lite oftare. Bekymmerslöshetspärlan har en uppmaning: Carpe Diem – fånga dagen, den här dagen.



### Kärlekens pärlor

Allt liv rymmer kärlek och kärleken har en dubbel rörelse; inåt och utåt. Därför är kärlekens pärlor två. Att bli älskad och att älska är livets stora, flödande gåva. Den första pärlan handlar om att ta emot kärlek som kommer till oss. Det kan vara svårt nog. Den andra pärlan handlar om att älska, att finnas till för andra och ge av sig själv, oavsett vad vi får i retur. Håll i de röda pärlorna och tänk på kärleken i ditt liv, den som kommer till dig och som du ger vidare till andra.



### Hemlighetspärlorna

Tre små vita pärlor rymmer hjärtats innersta hemligheter. Det kan vara drömmar eller upplevelser. Det kan vara det som vi inte pratar med någon om, våra privata känslor just nu eller det som vi ännu inte har ord för. Pärlorna kan även rymma det dyrbaraste vi har, människor vi tänker på, närstående, barn och föräldrar.



### Nattens pärla

Nattens pärla står för det svartaste i livet, ångest och tvivel, rädsla och övergivenhet, det som dränerar livet på kraft och mod. Att stanna upp inför det svarta är nödvändigt. Håll i nattens pärla och få en stunds vila i ditt inre kaos. Det finns ljus i mörkret även om vi inte alltid ser det.



### Uppståndelsepärlan

Den vita pärlan står för godhetens seger över ondskan, för hoppet som övervinner oro och rädsla, för livets seger över döden. Uppståndelse-pärlan vill påminna om vikten av att söka ljuset, att aldrig sluta hoppas. Detta är fridens pärla när vi vilar ut efter kampen.



# VERBUM





## Martin Lönnebo – pappa till Livets pärlor

Martin Lönnebo växte upp som det åttonde barnet i en bondefamilj i Kägeträsk, Västerbotten, på 1930-talet. Han läste filosofi och teologi på universitet.

Han har varit ordförande i Svenska Kyrkans kulturråd. Under åren 1980 – 1995 var Martin Lönnebo biskop i Linköping och han blev snart känd över hela landet med sin blida men konsekventa personlighet och har tjänat som andlig förebild för många människor. En av hans viktiga deviser är att andlighet måste övas.

Martin Lönnebos ersättning för radbandet går oavkortat till Individuell Människohjälp, där han och hans fru inrättat en fond för utvecklingsstörda barn i sonen Jonas namn.

*"För den moderna människan kan vardagen ibland upplevas som en snabb kall flod. Då behövs någonting att hålla i handen."*



# VERBUM

