

## Frälsarkransen: Fördjupningen, 2. Mer om bönen

Bidrag från Martin Lönnebo  
Senast uppdaterad 2010-05-25

Att läsa om den tystnad som sjunger av kärleksfull väntan på Gud, är att läsa om bönen. De två är ett.

Bönens innersta hemlighet vilar inte på tungan eller formar sig som tankar i hjärnan. Den är dold i hjärtat, och ger sig till känna som längtan och tålig väntan.

Bilden "hjärtat", står för människan som helhet uttryckt i hennes innersta vilja. Det betyder i sin tur att hela människan, alla hennes sinnen, också kan användas i bön. Tungan och tanken får göra det som de kan. Sedan tar hjärtat och tystnaden över. Man brukar därför i kyrkan undervisa om tre former av bön, vokal bön, meditativ bön och kontemplation.

Den verbala bönen är tungans bön. Den kan bli till stor välsignelse, och får aldrig medvetet försummas. Man deltar i kyrkans gemensamma bön. Man ber med ärvda ord, och man ber med egna ord.

Till Frälsarkransens runda pärlor finns förslag till sådana böner. Men framför allt uppmanar de bedjaren att begrunda de stora hemligheterna i stilla meditation. Bildligt går bedjaren in i de olika pärlorna och "ser" vad som händer. Han begrundar händelsernas innebörd för sitt eget liv och för världens. Han fattar kanske heliga beslut. Under vissa tider av vårt liv, särskilt i vår ungdom, kan vi ha stor glädje av vår fantasi. Använd den gåvan så länge den står till förfogande. Om du är trogen i det du har, så du belönad genom att kallas till möte med den Andre helt bortom din föreställningsförmåga. Det är vägen till kontemplation. Tecknet är att det blir alltmer omöjligt att meditera, och att skälet till detta inte är psykiskt eller moraliskt.

Frälsarkransens avlånga pärlor är kontemplationens. Där får vi vara i stillhet i väntan på Gud. Här råder ordens, tankens och fantasins tystnad.

Med den nakna viljan till kärlek och förening sträcker sig själen mot Gud.

Bed på det sätt du kan. Försumma inte något. När du misslyckats, och det kommer du att göra, börja frimodigt om igen.

Den unge Martin Luther var, trots sin "vulkaniska" läggning, en djupt kontemplativ människa och levde tidvis i en intensiv, stundom förskräckande känsla av Guds närvaro. Jag läste om detta när jag var 18 år gammal -- och imponerades. Luther kunde klaga över att det var svårt att ens vokalt be Fader vår. För när han kom till orden "Fader" eller "vår", började han meditera över dessa. Detta i sin tur förde honom in i kontemplationens värld. Han upplevde att Gud var närvarande. Orden var nu överflödiga. Han var hos sin Fader som redan visste allt. Där kunde han stanna i frid.

Av detta exempel ser man det nära sambandet mellan de tre formerna av bön. Kärlek till Gud och allt skapat, lydnad för hans heliga vilja, gudstjänst med den bedjande kyrkan, bruk av sakramenten, uthållighet i andlig läsning och i bönen, tålmod i väntan, är kungsvägen till kontemplationen och den frid som övergår allt förstånd. Ta framför allt vara på din längtan.