

# Frälsarkransen: Den personliga

Bidrag från Martin Lönnebo  
2010-05-25  
Senast uppdaterad 2010-05-25

## Den personliga

Vid många tillfällen kan du för nödens, glädjens, eller den korta tidens skull, behöva begränsa dig till exempelvis en eller två eller tre av de runda pärlorna. Jag gör det ofta själv. Det är inget sämre sätt att be än det "fullständiga"; och bedjaren behöver inte ha dåligt samvete för sitt val. Återigen vill jag säga: Är du tyngd av många bekymmer, grip då om den blå pärlan, sätt på dig den blå kappan och stanna där till dess du känner frid. Om du får en inre kallelse till förbön eller offer, grip då efter den andra röda pärlan och hemligheternas tre av pärlemor och utför ditt arbete. I kyrkoårets olika skeenden och högtider ger du naturligtvis särskild uppmärksamhet åt den pärla som särskilt hör samman med firandet. Ibland kan det vara nog för en bedjare att hålla sig till den gyllene pärlan och vila i den stora Närvaron. Radbandet är en frälsarkrans, inte en slavboja.

Gör dig som bedjare inga onödiga bekymmer. Du kan hela tiden vara iklädd den blå kappan. Om du inte orkar samla dig, om orden lämnar dig, om tiden oroar dig, ja, om tusen "om" finns, så är dock Gud större än ditt hjärta och förstår allt. Hans barmhärtighet är som en ocean utan stränder. Dess djup rymmer även den ordlöse och den tvivlande.

Frälsarkransen "Den personliga" kan även användas på så sätt, att man väl brukar alla pärlorna, men begränsar sig till en och samma bön vid varje pärla. Det är skönt att ofta och utantill upprepa en eller två korta böner hela kransen igenom. Den som skriver detta har haft särskild glädje av följande böner. Den första är: Alla mina ord och tankar, Jesus, låt dem glädja dig. Det är en utmärkt bön att använda också när man går, man kan gå i takt med orden. Så småningom går orden i takt med bedjaren. Den andra är den underbara av Teresa av Jesus: Känn ingen oro, känn ingen fruktan. Den som har Gud kan ingenting sakna. Detta är en bön som ger frid. Den tredje är en nutida Jesusbön: Jesus kär, var mig när och livets väg mitt hjärta lär." Vid varje rund pärla kan du upprepa en av dessa böner. (Har du inte kransen tillhanda kan du naturligtvis ändå be dessa kortböner.) De passar utmärkt att upprepa ofta under dagen, inte minst när man sitter och väntar på något eller någon. En nutida människa lär tillbringa två år av sin levnads tid i väntan. Det ger rum för mycket böner. Om du möter någon som irriterar dig, kan du snabbt be i ditt hjärta: "Alla mina ord och tankar, Jesus, må de glädja dig!" Det hjälper. Prova.

När oron kommer, upprepa då gång på gång: "Känn ingen oro, känn ingen fruktan. Den som har Gud kan ingenting sakna." Oron har då svårt att få fäste med sina klor. Den halkar ständigt på: "Den som har Gud kan ingenting sakna." Frälsarkransens väsen finns i orden: "Den som har Gud."

Från detta följer allt det övriga. Prova.

I vår kristna tradition brukar vi tala om bönesuckar och skottböner eller att ge Gud en blick. Alla tre uttrycken återger saken. I bekymmer suckar man. En suck utan ord är en bön, om den riktas till den som Hör. En skottbön kan vara som en pil, som man siktar mot bönens enda skottavla, Guds hjärta. Och en blick kan säga mer än många ord: "Vi hör samman, vi förstår varandra." Blicken utplånar det väldiga avståndet mellan himmel och jord. Den Personliga frälsarkransen blir oss allt kärare, ju mer vi förbinder den med bönesuckar, skottböner och samhörighetens blickar. Prova.