

opusdei.org

En digital bönbok: för din dialog med Gud

Vi lanserar ett nytt digitalt verktyg som underlättar bön i vardagen. Den digitala bönboken är en samling böner och lärosatser som är tillgänglig från alla enheter på flera språk, även utan internetuppkoppling.

2025-12-12

Öppna den digitala bönboken på denna [länk](#).

I det snabba tempot i det moderna livet har det blivit en verklig utmaning att hitta tid för att samtala med Gud. Därför har den kristna erfarenheten genom tiderna utvecklat olika sätt, bruk, seder och fromhetsövningar som på ett kreativt sätt syftar till att odla en relation med Gud med hjälp av vanor som främjar tillväxt i dialogen med Jesus Kristus och de heliga. På denna väg är, som katekesen lär oss, den muntliga bönen ett oundgängligt element och samtidigt en autentisk form av kontemplativ bön (jfr KKK 2701, 2704).

Vi ber ofta med ord som inte kommer från oss själva, utan som vår röst antar från kyrkans levande tradition: Fader vår, Var hälsad Maria, Trosbekännelsen, psaltarpsalmerna, hymnerna. Som påven Leo XIV påminner oss om:

”Liksom vi inte tröttnar på att andas, så ska vi inte tröttna på att be.

Liksom andningen upprätthåller kroppens liv, så upprätthåller bönen själens liv. Tron uttrycks visserligen i bönen, och den äkta bönen lever av tron” (Homilia, 19-X-2025).

För att främja denna väg av bön har den digitala bönboken skapats, ett verktyg som är utformat för att vara ett diskret hjälpmedel för det andliga livet, som man kan använda via telefon, surfplatta eller dator och på så sätt finna ett särskilt stöd för det inre livet.

Alltid med dig, även utan uppkoppling

Den kanske mest praktiska egenskapen hos denna andaktsbok är att den alltid är tillgänglig: när man har besökt den för första gången sparas andaktsboken på enheten och kan konsulteras när som

helst, även om man inte har täckning eller internetuppkoppling. På så sätt blir den en pålitlig källa för bön på kollektivtrafiken, i ett väntrum, under en resa eller i stillheten i en kyrka.

Ett personligt utrymme anpassat efter användaren

Varje person har sitt eget unika sätt att be och sina egna favoritböner. Därför kan du spara de böner du använder oftast i ett avsnitt som heter "Bokmärken" i bönboken, så att du får en personlig samling som är lätt att komma åt. För att du ska kunna läsa bekvämt under alla omständigheter kan du dessutom justera textstorleken och aktivera ett mörkt läge som underlättar läsningen i svagt ljus, vilket är skonsamt för ögonen och främjar andakten.

Bön för förberedelse och tacksägelse för den heliga mässan, den heliga rosenkransen, eukaristiska hymner som Adoro te devote och andra hymner som Ubi caritas och Ave maris stella har inkluderats. Man har också lagt till katolska lärosatser, såsom den Helige Andes gåvor och frukter, barmhärtighetens sju verk, samt böner för de avlidna, bönekort och andra texter om fromhet och bildning.

Ett fönster mot den universella kyrkan

Bönen förenar oss med den universella kyrkan, som är rik på språk och traditioner. Den digitala bönboken återspeglar denna verklighet genom att inte bara göra det möjligt att läsa bönerna på mer än tio språk, utan också att visa dem på två språk samtidigt, i parallella

kolumner. Denna funktion är särskilt användbar för dem som vill be på sitt modersmål samtidigt som de fördjupar sig i den ursprungliga betydelsen av de liturgiska texterna – till exempel genom att jämföra dem med den latinska versionen – samt för dem som lär sig bönerna på ett annat språk.

Utformad för sinnesro

Särskild omsorg har lagts på att användarupplevelsen ska vara lugn och fokuserad: man har prioriterat att gränssnittet ska vara rent, utan element som distraherar från huvudinnehållet. Det är en säker och privat plats, utformad uteslutande för att underlätta den personliga dialogen med Gud.

Kort sagt, den digitala bönboken syftar till att vara ett verktyg som,

med hjälp av dagens teknik, hjälper oss att vandra tillsammans med Jesus i vårt dagliga liv.

Vi hoppas att den kommer att vara till nytta för många människor på deras trosväg. Vi inbjuder dig att upptäcka den och göra den till din egen.

Det här kan intressera dig

- Jesus Kristus och Kyrkan
- Katolska kyrkans lilla katekes
(vatican.va)