

"Dagliga stunder av bön"

Om du verkligen önskar vara en botgörande själ - botgörande och lycklig - måste du framför allt försvara dina dagliga stunder av bön - intim, generös, lång bön - och se till att inte bara förlägga dessa stunder till tider som du råkar ha lediga, utan till en fast tidpunkt, om det är möjligt. Ge inte efter i dessa detaljer. Låt dig bli en slav under din dagliga tillbedjan, så försäkrar jag att du ständigt kommer att vara lycklig. (Plogfåran, nr. 994)

9 december

Hur står det till med ditt böneliv?
Känner du inte ibland, under dagens lopp, behovet av att prata med honom i lugn och ro? Säger du inte till honom: "Det här berättar jag om senare, jag måste prata med dig senare"?

I de stunder som uttryckligen är ägnade åt detta samtal med Herren, avslöjar hjärtat sina hemligheter, viljan stärks, förståndet fyller – med hjälp av nåden – de mänskliga tingen med en övernaturlig innebörd. En följd av detta är att du fattar tydliga, praktiska föresatser att uppföra dig bättre, att äntligen behandla alla människor finkänsligt och kärleksfullt, att på djupet ägna dig – med en god sportsmans iver – åt den kristna kampen för kärlek och frid.

Bönen blir konstant, som hjärtats slag, som pulsen. Utan denna Guds närvaro kan man inte leva ett kontemplativt liv, och om man inte lever ett kontemplativt liv, tjänar det inte mycket till att arbeta för Kristus, för byggarnas möda är förgäves, om Gud inte bygger huset.

För att helga sig behöver en vanlig kristen – som inte är en ordensmänniska, som inte drar sig undan världen, eftersom världen är platsen för hans möte med Kristus – ingen särskild dräkt eller utmärkelsetecken. Kännetecknen är inre: ständig medvetenhet om Guds närvaro och självtuktsanda. I själva verket rör det sig om en och samma sak, eftersom självtukt inte är något annat än sinnenas bön. (När Kristus går förbi, nr. 8-9)

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/dailytext/
dagliga-stunder-av-bon/](https://opusdei.org/sv-se/dailytext/dagliga-stunder-av-bon/) (2026-03-16)