

"Det finns tusen sätt att be"

En katolik utan bön? Det är som en soldat utan vapen.
(Plogfåran, nr. 453)

29 oktober

Jag råder dig att i din bön delta i Evangelietexterna som en person till bland deltagarna. Först föreställer du dig den scen eller det mysterium som skall hjälpa dig att samla dig och meditera. Därefter använder du ditt förnuft för att koncentrera dig på en särskild aspekt av Mästarens liv: hans rörda hjärta, hans ödmjukhet,

hans renhet, hans uppfyllelse av Faderns vilja. Berätta därefter för Honom vad som brukar hända dig i dessa saker, vad du upplever, vad som står på. Var uppmärksam, han kanske vill påpeka något för dig: och då kommer ingivelserna, insikterna, de milda förebråelserna.

(...) Det finns tusen sätt att be, säger jag igen. Guds barn behöver inte någon stel och konstgjord metod för att vända sig till sin Fader. Kärleken är påhittig och företagsam; om vi älskar kommer vi att kunna upptäcka personliga, intima vägar som för oss till denna ständiga dialog med Herren. (...)

Om vi känner oss kraftlösa kommer vi att vända oss till Jungfru Marias kärlek, till henne som är bönens Mästarinna; och till den helige Josef, vår Fader och Herre, som vi vördar så mycket, han som i denna värld umgåtts närmast med Guds moder

och - näst efter Jungfru Maria - med hennes gudomlige Son. Och de kommer då att lägga fram vår svaghet för Jesus, så att han kan omvandla den till styrka. (Guds vänner, nr. 253-255)

pdf | Dokument automatiskt skapad från <https://opusdei.org/sv-se/dailytext/det-finns-tusen-satt-att-be/> (2026-03-21)