

"Herre, jag kan inte be"

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)

19 februari

När jag ser hur vissa framställer fromhetslivet, den kristnes umgänge med sin Herre, på ett sätt som får det att framstå som otrevligt, teoretiskt, formalistiskt och fyllt av själlöst reciterande som snarare främjar anonymitet än ett personligt samtal på tu man hand med Gud vår Fader – äkta muntlig bön är aldrig anonym – kommer jag att tänka på Herrens råd: *När ni ber, skall ni inte rabbla tomma ord som hedningarna; de tror att de skall bli bönhörda för de många ordens skull. Gör inte som de, ty er fader vet vad ni behöver redan innan ni har bett honom om det.* Och en kyrkofader gör följande kommentar: *Jag tror att Kristus befäller oss att undvika långa böner; men inte långa i fråga om tid, utan i fråga om en oändlig mängd ord... Herren själv gav oss exemplet med änkan som i kraft*

av sina böner besegrade den orättvise domarens motstånd, och det där andra exemplet där den störande mannen kom olägligt nattetid och mer på grund av sin envishet än av vänskap lyckades få sin vän att stiga upp (jfr Luk 11:5-8; 18:1-8). Med dessa båda exempel uppmanar han oss att be ständigt, men inte genom att sammanställa oändliga böner, utan genom att enkelt berätta om våra behov för Honom.

Men i alla fall: om ni börjar be och inte kan samla er uppmärksamhet för att samtala med Gud, eller om ni känner er torra och ert huvud inte verkar kunna uttrycka en enda tanke, eller om ert hjärta verkar avdomnat, råder jag er att göra vad jag alltid försöker göra under dessa omständigheter. Försätt er i er Faders närvaro och säg åtminstone till Honom: Herre, jag kan inte be, jag kommer inte på någonting att berätta för dig! ... Och var säkra på att i

samma ögonblick kommer ni att ha
börjat be. (Guds vänner, nr. 145)

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/dailytext/
herre-jag-kan-inte-be/](https://opusdei.org/sv-se/dailytext/herre-jag-kan-inte-be/) (2026-04-04)