

Kontemplativ Bøn I

Ved kontemplativ bøn skal du løfte dit hjerte op til Gud med en ydmyg kærlighedsimpuls. Ret opmærksomheden mod ham selv og ikke mod hans gaver. Undgå så vidt muligt andre tanker, så dit sind og din vilje ikke beskæftiger sig med andet end ham. Gør alt, hvad du kan for at glemme alle Guds skabninger og deres handlinger, så din tanke og længsel hverken retter sig mod dem eller rækker ud efter dem – hverken mod noget generelt eller på noget særskilt. Lad alt være og giv det ingen opmærksomhed.

Når sjælen gør det, behager den Gud mest.

(kap. 3, s. 56)

Kontemplativ Bøn – SKYEN

Hold dig ikke tilbage. Men anstreng dig, til du føler lysten. For i begyndelsen vil du kun finde mørke, som om der var en sky af uvidenhed. Er som om du intet ved, men din vilje er opfyldt af en nøgen søgen efter Gud. Uanset hvad du gør, er dette mørke og denne sky mellem dig og Gud. Det forhindrer din fornuft i at se og forstå ham klart og forhindrer dit hjerte i at mærke hans søde kærlighed. Men vær klar til at vente i dette mørke lige så længe det er nødvendigt, og kald hele tiden på ham, du elsker. For hvis du nogensinde vil mærke ham og se ham i dette liv, vil det altid være i denne sky og i dette mørke. Men hvis du bliver ved med at anstrenge dig, som jeg siger, så er jeg sikker på at han kærligt vil hjælpe dig til det.

(kap. 3, s. 56f)

Guds hjælp - Guds nåde Kærlighedsimpulsen

For rigtigt opfattet, er den blot en pludselig kærlighedsimpuls som uden varsel og målbevidst springer til Gud som gnister fra gløder. Det er utrolig så mange impulser, der kan opstå i en sjæl på en time, når den er fortrolig med kontemplativ bøn. I sådan en impuls kan man pludselig og fuldstændigt glemme alt det skabte. Men efter hver impuls falder man hurtigt tilbage til forskellige tanker, til gjorte og ugjorte opgaver. Men hvad betyder det? Kort efter opstår endnu en impuls ligeså pludseligt som før.

(kap. 4, s. 60)

Ingen mental anstrengelse

Så jeg beder dig for Guds kærligheds skyld at passe på med kontemplativ bøn. Anstreng ikke din bevidsthed eller din fantasi på nogen måde. For du opnår intet ved det. Lad derfor også dem være og brug dem ikke.

(kap. 4, s. 61)

Bøns-ord

Hvis du ønsker ord til at udtrykke denne søgen, for bedre at kunne fastholde den, så vælg et kort ord, helst på en stavelse. En stavelse er bedre end to, for jo kortere ord, des bedre passer det til åndens arbejde. Det kunne være GUD eller LOVE (kærlighed). Vælg et af dem eller et andet, som du har lyst til, og helst på en stavelse. Bind ordet fast til dit hjerte, så du aldrig mister det, hvad end der sker.

Det ord vil forsvare dig i konflikter og i fred. Med det ord skal du skyde mod skyen og mørket over dig. Med det ord skal du jage alle tanker på flugt under glemslens sky.

(kap. 7, s. 65)

Bed uden forestillinger ved kontemplativ bøn

Lige så forkert og forstyrrende det ville være for en, der mediterede, hvis han skulle betragte sit fysiske arbejde, som var gjort eller skulle gøres, selv om det er nok så helligt, lige så usandsynlig og forstyrrende ville det være, hvis en, der tumlede med mørket og uvidenhedens sky med en brændende kærlighedsimpuls mod Gud selv, hvis han skulle lade nogen tanke eller meditation over Guds vidunderlige gaver, godhed og virke i fysiske og åndelige skabninger, rejse sig mod ham og presse sig ind mellem ham og Gud, selv om de er nok så hellige, behagelige eller trøstende.

(kap. 8, s. 68)

Kontemplativ bøn og synd

For kun kontemplativ bøn fjerner syndens grund og rod. Hvis du faster meget, våger længe, står tidligt op, ligger hårdt, er hård ved dig selv, og – hvis det var tilladt, men det er det ikke – prikker dine øjne ud, skærer tungen af, stopper dine ører og næse til, selv om du skærer dine intime legemsdele af og udsætter din krop for alle de pinsler du kunne forestille dig: Alt det ville ikke hjælpe dig. Impulsen og tilskyndelsen til synd vil stadig være i dig.

(kap. 12, s. 72)

Kneb til at omgå tankerne

Gør alt, hvad du kan for at lade som om, at du ikke ved, at disse tanker presser sig hårdt ind mellem Gud og dig. Prøv lige som at kigge 'over deres skuldre', mens du søger noget andet, nemlig Gud, som er omsluttet af uvidenhedens sky.

(kap. 32, s. 94)

Når du opdager, at du ikke kan presse tankerne ned mere, så kryb ned under dem som en fange, en kujon, der er besejret i kamp. Du skal tænke, at det er meningsløst at kæmpe imod længere. Overgiv dig derfor til Gud, mens du er i dine fjenders hænder. Du må føle, som om du er helt ødelagt.

(kap. 32, s. 95)

Kontemplativ bøn og synd

Kort sagt: Lad dette ubeskrivelige og uerkendelige (impulsen) bevæge og lede dig derhen, hvor det vil. Lad det arbejde, mens du lader dig føre. Iagttag det bare og lad det være. Bland dig ikke for at hjælpe, for så er der fare for, at du ødelægger det hele.

(kap. 34, s. 98)

Bøn og bønssordet

Vi skal altså bede med hele vores ånds væsen i højde, dybde, længde og bredde. Ikke med mange ord, men med et lille enstavelsesord.

I sit væsen er bøn intet andet end en hengivende søgen rettet til Gud, om at få det gode og fjernet det onde.

(kap. 39, s. 103)

Kontemplationens Gave

For nogen kræver det lang og vedvarende åndelig øvelse at nå til at opleve kontemplationens fuldkommenhed, og da sker det kun ganske sjældent og efter vor Herres særlig indbydelse, som kaldes henrykkelse. Andre er så følsomme overfor Guds kærlige gave og Ånd, og har opbygget en fortrolighed med Gud i kontemplationens gave, at de kan opnå kontemplation i almindelig sindstilstand, når de ønsker det – både når de sidder, går, står og knæler. De har samtidig kontrol over alle deres fysiske og åndelige evner og kan bruge dem, hvis de vil – dog ikke uden besvær, men uden større besvær.

(kap. 71, s. 144)