

HERE BYGYNNE A BOOK OF CONTEMPLACYON,
ÐE WHICHE IS CLEPYD
ÐE CLOWDE OF VNKNOWYNG,
IN ÐE WHICHE A SOULE IS ONYD WIÐ GOD.

ØVELSER

Her begynder en bog om kontemplation,
som kaldes

UVIDENHEDENS SKY,
der hvor en sjæl forenes med Gud

Øvelse 1

Uvidenhedens Sky

- Løft hjertet (din vilje) mod Gud med en ydmyg blind og nøgen **kærlighedsimpuls**
 - evt. med et hjælpeord: Gud, elsk ell.lign.
- Ind gennem Uvidenhedens Sky 'over' dig

Intro+12 min

Øvelse 2

Tankerne og Glemslens Sky

- Dæk tanker med glemslens sky
- To kneb:
 - Overse tankerne – kig bag dem efter Gud⁹
 - Opgiv og kryb i læ under tankerne og overgiv din sag til Gud⁹
- Hjælper intet – så bær smerten, som en jordisk skærsild, der tilintetgør synd og syndens smerte og følger

Intro+12 min

Øvelse 3

Ingensteder - Ingenting - Ikke-viden

- Løft hjertet (din vilje) mod Gud med en ydmyg blind og nøgen **kærlighedsimpuls**
- Vær ingensteder – åndeligt OVERALT
- Gør ingenting – åndeligt ALT
- Ikke-viden – opgiv forståelse, indsigt, viden

Intro+12 min