

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	7
Pocit únavy jako ukazatel na cestě duchovního života	10
ZKUŠENOSTI ÚNAVY	15
Únava z pohledu jazyka	15
Unaven prací a povoláním	16
Unaven partnerským vztahem	21
Unaven církví	28
Znechucen politikou	33
Unaven sebou	36
PŘÍČINY ÚNAVY	43
Somatické příčiny	45
Psychické příčiny	48
<i>Životní vzorce</i>	48
<i>Falešné představy o sobě</i>	49
<i>Zbytečné starosti</i>	51
<i>Rezignace</i>	52
<i>Nesprávný životní rytmus</i>	53
Systemové příčiny	53
<i>Míjení se s vlastní podstatou jako příčina únavy</i>	56
JAK ZACHÁZET S ÚNAVOU	61
Zkušenost únavy v Bibli	61
<i>Ježíšova únava</i>	61
<i>Únava učedníků v Getsemane</i>	63
<i>Petrova únava</i>	65
<i>Únava zbožného modlitebníka</i>	69

LÉK NA ÚNAVU ZE ŽIVOTA

<i>Únava proroka Eliáše</i>	70
<i>Marie a Marta</i>	75
Jak zachází s únavou duchovní tradice	75
Osobní přístup k únavě	84
Chvála únavy ve filosofii	90
SLOVO ZÁVĚREM	99
MODLITBY UNAVENÉHO	101
SEZNAM LITERATURY	117