

---

## OBSAH

ÚVOD.....	3
1. SPIRITUALITA SHORA.....	6
2. ODŮVODNĚNÍ SPIRITUALITY ZDOLA .....	9
a) Biblické příklady .....	9
b) Monastická tradice .....	15
c) Benediktova řehole .....	18
d) Psychologické aspekty spirituality zdola .....	26
e) Spiritualita zdola v pohádkách .....	31
3. VÝVOJ SPIRITUALITY ZDOLA.....	35
a) Dialog s myšlenkami a city .....	37
b) Rozhovor s mými nemocemi .....	47
c) Jak zacházet se svými ranami .....	50
d) Zkušenost bezmoci a zhroucení .....	54
e) Spiritualita zdola a společenství .....	59
4. POKORA A HUMOR JAKO ZÁKLADNÍ RYS KŘEŠŤANSKÉ EXISTENCE ...	62
ZÁVĚR .....	67
LITERATURA .....	69