

# Obsah

Milí čitatelia .....	5
Budovať človeka...	7
Ako sa stať úplným človekom alebo „Človek a jeho tri dimenzie“ .....	9

## Prvá časť

### ČLOVEK A JEHO VNÚTORNÁ DIMENZIA

Vnútoraná štruktúra človeka.....	13
Tri poschodia človeka	13
Ak si kresťan, určite prídeš na to, že	20
Životné sily človeka a ich premeny .....	23
Život nám bol daný	23
Prijímať život	24
Pozitívny charakter života	25
Kresťania veria	28
Neviazaný človek a následky neviazanosti ...	31
Neviazaný človek	31
Najčastejšie dôsledky neviazanosti	38
Roztrieštený človek	40
Potláčaný človek a následky potláčania .....	43
Keď sme potláčaní	45
Najčastejšie následky potláčania	53
Integrovaný, zjednotený človek a pozitíva integrácie .....	59
Integrovaný, zjednotený človek	59
Pozitíva integrácie	60
Prijímať život, integrovať ho a nasmerovať ...	66
Prijímať život	66

Ako dať životu správny smer	69
Ako integrovať život,	
ktorý strácame kvôli neviazanosti . . . . .	78
Zastaviť sa	78
Uvedomiť si	79
Integrovať: prijať a potom zobrať na seba	83
Premeniť na dar	88
Znovu nájsť a integrovať život,	
ktorý sme v sebe potláčali . . . . .	95
Znovu k potláčaniu: čo s ním?	95
Zastaviť sa a uvedomiť si	99
Integrovať : prijať a prebrať na seba	104
Premeniť na dar	108
Viera a dar	112

Druhá časť  
**ČLOVEK A JEHO  
HORIZONTÁLNA DIMENZIA**

Človek a jeho vzťah k vesmíru . . . . .	121
Miesto ľudského tela	121
Vziať na seba skutočnú dimenziu tela: vesmír	125
Prijať spolu so všetkými ľuďmi	
zodpovednosť za vesmír	130
Človek vo vzťahu k pretváranému	
a usporadúvanému vesmíru . . . . .	133
Ľudia sú závislí na svete, ktorý budujú	133
Všetci ľudia môžu byť aktívni a zodpovední	136
Budovať svet? Áno, ale aký?	138
Smerom k solidarite	144

Človek vo vzťahu ku všetkým ostatným ľuďom . . . . .	147
Uvedomiť si a prijať skutočnosť, že si bytostne chudobný	150
Rešpektovať osobnosť druhého a identitu skupiny	155
Nie „integrovat“ druhých ale zjednotiť sa s nimi	156
Milovať všetkých bez výnimky	158
Stať sa univerzálnym bratom	164

Tretia časť  
**ČLOVEK A JEHO  
 VERTIKÁLNA DIMENZIA**

Človek a jeho vertikálna dimenzia . . . . .	169
Človek sa otvára nekonečnu	169
Človek sa pokúša spojiť s prameňom svojho života: „prirodzená“ modlitba	171
Hľadači Boha v ľudských dejinách	174
Človek sám nedokáže spoznať Boha	175
Boh kresťanov	177
A ty? Ako ďaleko sa nachádzaš?	181
A slovo sa stalo telom... vďaka Máriinmu „áno“ . . . . .	182
Ježiš Nazaretský	183
Pridať naše áno	188