

# Obsah

<i>Předmluva</i>	5
<i>Podstatný problém: neustálá vzpomínka na Boha</i>	9
<i>Modlitba bez přestání</i>	9
<i>Život dokonalé samoty</i>	12
<i>Rozjímání o Písmu svatém</i>	15
<i>Modlitba Ježíšova</i>	18
<i>Původ</i>	18
<i>Stupně Ježíšovy modlitby</i>	22
<i>Návrat do denního života</i>	24
<i>Klasický Niceforův text</i>	26
<i>Metoda „ruského poutníka“</i>	28
<i>Symbol těla</i>	32
<i>Symbolismus jednotlivých prvků</i>	36
<i>Pozice těla</i>	36
<i>Zavřená cela a tlumené světlo</i>	37
<i>Dýchání</i>	37
<i>Střežit srdce</i>	39
<i>Pocit tepla</i>	42
<i>Mír a harmonie</i>	43

<i>Kontrola vitální energie</i>	44
<i>Závěr</i>	44
<b><i>Výběr textů o modlitbě Ježíšově</i></b>	49
<i>Symeon Nový teolog: Tři formy modlitby</i>	49
<i>Nicefor: Z traktátu o (duchovní) střízlivosti</i>	57
<i>Ignatij Brjančaninov: Vyšší stupně modlitby</i>	60
<i>Teofán Zatvornik: „Techniky“ a „metody“</i>	
nejsou důležité, jen jedno je podstatné	66
Modlitba Ježíšova a teplo, které ji doprovází	68
Jednej vždy s velkou pokorou!	
Potřeba duchovního vůdce	71
<b><i>O autorovi</i></b>	74