

# OBSAH

Předmluva . . . . .	7
Poděkování a věnování . . . . .	10
Úvod . . . . .	12

## ČÁST I

METODA MODLITBY USEBRÁNÍ . . . . .	17
1. Kontemplativní modlitba a modlitba usebrání . . . . .	18
2. Hlubší ticho, hlubší já . . . . .	22
3. Metoda vnitřní modlitby . . . . .	34
4. Co s myšlenkami během modlitby . . . . .	47
5. Duchovní chudoba . . . . .	59

## ČÁST II

TRADICE MODLITBY USEBRÁNÍ . . . . .	71
6. Modlitba usebrání a křesťanská tradice . . . . .	72
7. Ztráta a obnovení křesťanské kontemplativní tradice . . . . .	88
8. Teologie modlitby usebrání . . . . .	98

### ČÁST III

## PSYCHOLOGIE VNITŘNÍ MODLITBY . . . . . 111

9. Boží terapie . . . . . 112

10. Od uzdravení ke svatosti . . . . . 122

### ČÁST IV

## MODLITBA A VNITŘNÍ PROBUZENÍ . . . . . 133

11. Pozornost srdce . . . . . 134

12. Práce s vnitřním pozorovatelem . . . . . 146

13. Modlitba vítání . . . . . 155

14. Vnitřní modlitba a křesťanský život . . . . . 175

Epilog: Cesta srdce . . . . . 183

Knihy a prameny k tématu modlitby usebrání . . . . . 190