

# OBSAH

Úvod .....	5
A) Potřeba hovořit o modlitbě .....	5
B) Pobídka ke čtení knih o modlitbě .....	6
<b>I. ČÍM JE MODLITBA?</b> .....	9
<b>1. Vymezení modlitby</b> .....	9
A) Modlitba není mluvením .....	9
B) V jakém smyslu je modlitba rozhovorem? Je potřebné nezapomínat, s kým mluvím .....	9
C) Nelze mluvit zároveň s Bohem i se světem .....	11
D) Podstata modlitby nespočívá v přemýšlení .....	13
E) Modlitba nespočívá ve vřelých pocitech .....	13
F) K modlitbě není potřebná fyzická síla .....	14
G) Modlitba nevede okamžitě k dokonalosti .....	14
H) Modlitba je prožíváním lásky .....	15
<b>2. Potřeba modlitby</b> .....	16
<b>3. Rozdělení modlitby</b> .....	17
<b>4. Podmínky modlitby</b> .....	18
A) Modlitba vyžaduje námahu .....	18
B) Základ modlitby souvisí s prací na sobě .....	19
C) Vyhnout se strachu a nepokoji .....	20
D) Potřeba samoty .....	21
E) Potřeba samoty je relativní .....	21
F) Modlitba vyžaduje nenucenost .....	22
G) Potřeba rozvážnosti .....	22
H) Starost jen o Boha .....	23
I) Hledat radu u duchovního vůdce. Potřeba poslušnosti .....	23
J) V životě modlitby pomáhají dobrá přátelství .....	24
<b>II. JAKÁ JE MODLITBA?</b> .....	27
<b>1. Modlitba začátečníků</b> .....	28
A) Nelze dosáhnout modlitby bez usilovné snahy nabýt ctnosti .....	28
B) Důležité je vykročit na cestu modlitby. Je dobré mít předsevzetí nikdy ji neopustit .....	29
C) Rozjímání je pro mysl námahou .....	29
D) K soustředění se člověk dopracovává úsilím rozumu posilněného milostí .....	30
E) Začátky života modlitby provází mnoho roztržitostí a vyprahlost. Zejména tehdy je nutná vytrvalost .....	30

F) Velkodušnost ve zkouškách přispívá k velkému pokroku v modlitbě . . .	32
G) Čeho může člověk sám dosáhnout na tomto prvním stupni modlitby? . . .	34
H) Je třeba pomáhat si rozumem; to však neznamená zanedbávat vlastní úsilí . . . . .	35
I) Rady pro ty, kdo se začínají modlit . . . . .	36
– <i>Potřeba bdít nad sebou i volně užívat nutné zábaavy</i> . . . . .	36
– <i>Potřeba pokorné důvěry</i> . . . . .	36
– <i>Pohled na následování světců</i> . . . . .	37
– <i>Zabývat se bližními škodí modlitbě;</i> <i>jde jak o jejich poučování, tak o zabývání se jejich vadami</i> . . . . .	38
– <i>Začátečníci mají omezit úsilí rozumu ve prospěch prožívání</i> . . . . .	39
– <i>Úsilí o sebepoznání nemá být nikdy odloženo,</i> <i>neboť je velmi důležité</i> . . . . .	41
– <i>Začátečníci potřebují pomoc duchovního vůdce</i> . . . . .	41
<b>2. Modlitba soustředění</b> . . . . .	43
A) Základem modlitby soustředění je koncentrace na Boha přítomného v duši . . . . .	43
B) Jak se chovat při modlitbě soustředění . . . . .	45
C) Soustředění není tolik výsledkem činnosti rozumu, jako Boží milosti; je nadpřirozeného původu . . . . .	46
D) Způsoby získávání soustředění . . . . .	47
E) Svaté přijímání, a to i duchovní, pomáhá nalézt v sobě Boha . . . . .	48
F) Modlitba soustředění vyžaduje velkou čistotu srdce . . . . .	48
G) V této modlitbě existuje nebezpečí klamu . . . . .	49
H) Povzbuzení k započetí námahy při získávání modlitby soustředění . . .	51
<b>3. Modlitba klidu</b> . . . . .	51
A) Čím je modlitba klidu? . . . . .	52
B) Klid spočívá v soustředění mohutností . . . . .	52
C) Modlitba klidu naplňuje útechou a rozkoší . . . . .	54
D) Tělo má také svůj podíl na této radosti . . . . .	55
E) Tato modlitba vzněcuje lásku a má zásluhu na růstu ctností . . . . .	56
F) Modlitba klidu napomáhá k očistění . . . . .	57
G) V modlitbě klidu dochází k jakési jednotě mezi činným a kontemplativním životem . . . . .	57
H) Modlitba klidu rozmnožuje především horlivost . . . . .	58
I) Rady praktikujícím modlitbu klidu . . . . .	60
J) Výstrahy těm, kdo se oddávají této modlitbě . . . . .	61
– <i>První se týká nadměrného rozumování při modlitbě</i> . . . . .	61
– <i>Druhá se týká chování vůle k rozržitosti jiných mohutností</i> . . . . .	62
– <i>Třetí mluví o nehledání útech,</i> <i>neboť tohoto sklonu by mohl využít ďábel</i> . . . . .	63
K) Dokonalé přirovnání zobrazující modlitbu klidu . . . . .	64

<b>Dodatek</b> .....	65
A) Modlitba popsaná třetím způsobem zalévání .....	65
– <i>Není to ještě úplné sjednocení s Bohem</i> .....	65
– <i>Je to však stav rozdílný od modlitby klidu</i> .....	66
B) Způsob prožívání této modlitby .....	67
C) Jiný způsob téže modlitby .....	68
D) V této modlitbě koná sám Bůh .....	69
E) V této modlitbě se Bůh nejen sdílí duši, ale i posiluje ctnosti člověka .....	70
<b>4. Modlitba sjednocení</b> .....	71
A) Pokus popsat sjednocení .....	72
B) Sjednocení se projevuje nepochopitelnou radostí .....	73
C) Kontemplace je darem pro všechny .....	74
D) Kontemplace však není podmínkou nutnou ke spáse .....	74
E) Bůh někdy dává člověku darem kontemplace šanci zbavit se průměrnosti, nebo dokonce hříchů .....	74
F) Dar kontemplace dostávají ti, kteří vytrpěli mnoho pro Boha .....	75
G) Bůh uděluje tento dar jen některým .....	76
H) Základy kontemplace .....	76
– <i>Bázeň Boží</i> .....	76
– <i>Úplná odevzdanost Bohu</i> .....	77
– <i>V rámci plnění Boží vůle poslušnost duchovnímu vedení</i> .....	77
– <i>Vědomí, že kontemplace je také utrpením pro Milovaného</i> .....	79
I) Pojem aktu a stavu kontemplace .....	79
J) Sdílení se Boha v kontemplaci .....	80
K) Plody kontemplace .....	81
– <i>Kontemplace je hlubokým prožitkem spojeným         s úplným zaměřením k Bohu</i> .....	81
– <i>Kontemplace dává velkou odvalu a pokoru</i> .....	82
– <i>Kontemplace způsobuje, že se člověk stává lhostejným         k poctám a ochotným odpouštět viny</i> .....	82
– <i>Člověk jasně poznává sám sebe i marnost časnosti</i> .....	83
L) Dosažení kontemplace nevyklučuje nedokonalosti .....	84
M) Jakým způsobem mohou rozjímat? .....	85
N) Na cestách kontemplace je nutná střízlivost pohledu a chování .....	86
<b>III. CO ŠKODÍ MODLITBĚ?</b> .....	89
<b>Těžkosti při modlitbě, jejich příčiny a protipatření</b> .....	89
A) Potřeba vyhýbat se sebemenšímu provinění .....	89
B) Potřeba větší rozhodnosti v odpovědích na Boží volání .....	90
C) Potřeba překročit touhy .....	91
D) Potřeba pracovat na sobě a pokorně přijímat očišťující působení Boží .....	91
E) Potřeba rozhodné askeze .....	92

F) Příčinou roztržitosti při modlitbě bývá také fyzická nebo psychická slabost	93
G) Překážkou modlitby je melancholie	94
H) Překážkou se stávají světské rozhovory	94
I) Apoštolská činnost by neměla modlitbě překážet	95
J) Rozum a nadměrné přemýšlení se mohou stát překážkou modlitby	96
K) Překážkou modlitby je také nedostatek pokory	97
L) Falešná pokora vede k zanedbávání modlitby	98
M) Příčinou mnoha nepokojů při modlitbě je ďábel	100
– <i>Ďábel vyvolává zmatek a obavy</i>	101
– <i>Nepokoj, že jsme obětí ďábelské hříčky</i>	101
– <i>Často nás ďábel znepokojuje tehdy, když nás slavnosti nejlépe naladí k modlitbě</i>	102
– <i>Ďábelská taktika je jasná – chce odvést od modlitby</i>	103
<b>IV. JAK SE MODLIT?</b>	105
<b>1. Vnitřní modlitba</b>	105
A) Jaká má být ústní modlitba?	105
B) Ústní modlitbu lze stěží nazvat skutečnou modlitbou, není-li spojena s rozjímáním	106
C) Je možné neužívat pojmenování: rozjímání, kontemplace, ale vnitřně se modlit	107
D) Je-li ústní modlitba správně konána, vede ke kontemplaci	107
E) Ústní modlitba může být modlitbou kontemplativní	107
F) Existuje však zásadní rozdíl mezi ústní modlitbou a rozjímáním a kontemplací	108
<b>2. Být v Boží přítomnosti a rozjímat o Kristově člověčenství</b>	110
A) Základem každé modlitby je stanout v Boží přítomnosti	110
B) Jde o konkrétní přítomnost na základě rozjímání a prožívání člověčenství	111
C) Svěťice si vyčítá, že opustila Kristovo člověčenství	111
D) Zanechat rozjímání o člověčenství je podle svěťice u mnoha duší důvodem nedostatku pokroku	112
E) Bůh může zastavit činnost lidských mohutností, člověk sám ovšem nemá opouštět Kristovo člověčenství	113
F) Jedinou správnou cestou ke sjednocení s Bohem je držet se Kristova člověčenství	114
<b>3. Příprava k modlitbě</b>	115
A) Přípravenost připodobnit se Kristu	115
B) Nalézt si na modlitbu čas	115
C) Rozhodnutí nikdy ji nezanechat	115
D) Samotné místo modlitby také není bez významu	116
E) Je třeba také usilovně se cvičit ve ctnostech	117

F) Tři ctnosti, které svatá Terezie doporučuje jako vzdálenou přípravu k modlitbě	118
– <i>Vzájemná láska</i>	118
– <i>Oproštění se od stvořených skutečností</i>	119
– <i>Pokora</i>	120
G) Bez těchto ctností nelze dosáhnout kontempace	120
H) Bezprostřední příprava k modlitbě	121
– <i>Čistota svědomí</i>	121
– <i>Stanout v Boží přítomnosti</i>	121
<b>4. Samotná modlitba</b>	122
A) Chování při modlitbě	123
– <i>Nezapomínat na to, kým Bůh je</i>	124
– <i>Hovořit jako s někým blízkým</i>	125
– <i>Je možné přednášet Bohu své prosby</i>	125
– <i>Při modlitbě je možné pomoci si zbožným obrázkem</i>	126
– <i>Při modlitbě je možné pomáhat si knihou</i>	127
B) Je dobré opřít modlitbu o modlitbu Páně a evangelium	128
<b>5. Modlitba života</b>	129
A) Nelze pochybovat o tom, že modlitba musí být spojena se životem	129
B) Láska k bližnímu je přípravou a kontrolou modlitby	130
C) Teprve taková modlitba může zapálit svět	131
D) Taková modlitba bude ustavičným přebýváním s Bohem i uprostřed povinností	132
<b>ZÁVĚR</b>	133
<b>SEZNAM LITERATURY</b>	134