

Obsah

Proč kniha vznikla	5
Jak knihu používat	7

Teoretická část

O MEDITACI	9
Co je meditace?	10
Proč meditovat?	12
Meditoval Ježíš?	14
Křesťanská tradice	16
Rozjímání, meditace, kontemplace	20
Cíl meditace	22

Praktická část

BDĚLOST	25
Bdím	26
Meditace	27
Přítomnost: Jsem tady a teď	28
Meditace	28
Mobil	29
Meditace	29
Dech	30
Meditace	31
Dýchám jako jezero	31
Meditace	31
Dýchám jako vánek	32
Meditace	32
Dýchám jako hora	33
Meditace	33
Dech pokoje a dobra	34

Meditace	34
Vím, na co sahám	34
Meditace	35
Chuť	35
Meditace	35
Chůze	36
Meditace	36
Bosé nohy	37
Meditace	37
Už nikdy nebude 14. dubna 2011	38
Meditace	38

ŽIVOT, BYTÍ... 39

Nový den	40
Meditace	40
Poušť	41
Meditace	41
Televize	41
Meditace	42
Televize vs. transcendence	42
Meditace	42
Krása	43
Meditace	43
Lékař čas	44
Meditace	44
Poslední okamžik	45
Meditace	45
Krev	46
Meditace	46
Radost	46
Meditace	47
Erós, sexualita	48
Meditace	48
Dočasnost	51

Meditace	52
Batolata	52
Meditace	53
Tváře	53
Meditace	53
Sanitka	54
Meditace	54
Sám na světě	55
Meditace	55
Svět beze mě	55
Meditace	56
Dítě	57
Meditace	57
Ego	57
Meditace	59
Nadhled a humor	60
Meditace	61

PŘÍRODA 63

Příroda je Boží stvoření	64
Meditace	65
Země je svatá	66
Meditace	67
Voda	67
Meditace	69
Studánka	69
Meditace	70
Jezero	70
Meditace	70
Oheň	71
Meditace	71
Jídlo	72
Meditace	72
Strom	73

Meditace	74
Mám svůj strom	74
Meditace	75
Oblaka	75
Meditace	76
Léčivé byliny	76
Meditace	77
Řeka	78
Meditace	78
Slunce	79
Meditace	80
Poustevník	82
Meditace	82
Vesmír	83
Meditace	84

SPIRITUALITA 85

Láska	86
Meditace	87
Řeka odpuštění	87
Meditace	88
Liturgie	88
Meditace	89
Pouliční otčenáš	89
Meditace	90
Hřích	91
Meditace	92
Úžas	93
Meditace	93
Vděčnost	94
Meditace	94
Netrápím se	95
Meditace	95
Šťastná duše	96

Meditace	96
Pokoj	97
Meditace	98
Požehnání	99
Meditace	99
Nebojte se	100
Meditace	100
Den posvátného mlčení	101
Meditace	102
Světový den kontemplace	102
Meditace	103
Jsem věčný	104
Meditace	104

KRISTUS 107

Ježíš je Pán	108
Meditace	108
Láska ke Kristu	109
Meditace	109
Ježíšova modlitba	110
Meditace	112
Kyrie, eleison	112
Meditace	113
Pantokrator	114
Meditace	114
Kristus	115
Meditace	115
Přijď, Pane Ježíši	115
Meditace	116
Věčné přátelství s Kristem – jednota s Kristem	117
Meditace	118

BŮH 119

Boží obraz	120
----------------------	-----

Meditace	120
S Bohem tady a teď	120
Meditace	121
Nepojmenovatelný Bůh	122
Meditace	124
Duchu Svatý, přijď	124
Meditace	125
Bůh je velký	126
Meditace	126
Svět je v Božích rukou	127
Meditace	127
Henoch	128
Meditace	128
Buď vůle tvá	128
Meditace	130
Bůh je láska	130
Meditace	131
Miluji Tě	132
Meditace	133
Závěr: Žít s Bohem	134